

সানন্দা
১৫ অক্টোবর ২০১৩
ফ্যাশনে আনারকলি
চিংড়ি চিকেনের রেসিপি
ক্লান্ত ত্বকের যত্ন
বারান্দার সাজগোজ
প্যাংক্রিয়াটাইটিস
সন্তানকে ডিসিপ্লিন শেখানো
বাচ্চার কনস্টিপেশন
বেড়িয়ে আসুন আন্দামান
মাতৃত্ব
এবং স্ট্রেস
শারীরিক ও
মানসিক যত্নে
বিশেষজ্ঞের
পরামর্শ

আসল লোকেরা তাদের আসল কাহিনী বলে।

ভোলিনি দেয় কার্যকরী ব্যাথার উপশম।

একে ব্যবহার করুন আর তফাৎ অনুভব করুন!



12 বছরেরও বেশী সময় ধরে ভোলিনি সর্বদা নম্বর 1* ডাক্তারদের সুপারিশ করা ব্যাথা উপশমকারী হয়ে এসেছে এবং 99%^ ডাক্তারেরা তাদের নিজের ব্যাথা নিবারণের জন্যে ব্যবহারও করে আসছে। সারা দেশের লোকেরা ভোলিনি ব্যবহার করে তাদের অভিজ্ঞতার কথা ভাগ করে নিয়েছে এবং এর থেকে প্রদান করা কার্যকরী আরামের ওপর ভরসা করতে পারছে।

সেইজন্যে এর পরে যখনই ব্যাথা হবে, ভোলিনি ব্যবহার করুন আর তফাৎটা অনুভব করুন!

আমার নির্ভরযোগ্য এক্সপার্ট!



যখন লোকেরা মোচড় এবং ব্যাথায় কষ্ট পায়, তারা সাধারণত চটচটে বাম অথবা বাড়ীর উপচার ব্যবহার করে। কিন্তু আমার কাছে ভোলিনি জেল বেশী কার্যকরী মনে হয়। এমনকি ডাক্তারেরাও আপনাকে বলবে যে যখন ব্যাথা হবে তখন ভোলিনিই এক্সপার্ট এবং এটি ব্যবহার করার জন্যে খুবই ভাল এক প্রোডাক্ট। শুধু হাল্কাভাবে ভোলিনি লাগান, মালিশ করার প্রয়োজন নেই। আর পান তৎক্ষণাৎ আরাম।

সোনালী বেন্দ্রে, নায়িকা

এখন ব্যাথা শুধু এক মেমোরী!



আমি একজন গৃহবধূ, 24 x 7 কাজ করি একটুখানি করি অথবা একটুও করতে পারি না। কিছুদিন আগে, আমার লোয়ার ব্যাক এ ব্যাথা হয়। বিশ্রাম নিয়ে অথবা আমার ভরসাযোগ্য ব্যাথা উপশমকারী অয়েন্টমেন্ট লাগিয়েও কোন কাজ হয় নি, তারপরে, আমি ভোলিনি লাগাই আর তৎক্ষণাৎ এক কোমল উপশম পাই। প্রতিদিন ব্যবহারের সাথে, ব্যাথা পুরোপুরিভাবে চলে গেল। ধন্যবাদ ভোলিনিকে, এখন পেন শুধুই এক মেমোরী।

মেহক ম্যাহতানী, গৃহবধূ

ভোলিনি— কঠিন সময়ে আমার পার্টনার!



আমি এক গৃহবধূ আর আমার দুটি বাচ্চা আছে। তাদের ফ্যান্সী ড্রেস কম্পিটিশনের জন্যে আমি তৈরী হচ্ছিলাম তখন হঠাৎই আমার কোমরে ব্যাথা হতে শুরু করে। আমার চিন্তা হতে লাগল যে আমি বাচ্চাদের কি করে প্রতিযোগীতায় নিয়ে যাব। তখন আমার মেয়ে আমাকে মনে করিয়ে দিল যে আমাদের বাড়ীতে ভোলিনি আছে, আমি ভোলিনি লাগালাম আর তৎক্ষণাৎ ব্যাথা চলে গেল আর আমি বাচ্চাদের নিয়ে প্রতিযোগীতায় যেতে পারলাম।

মঞ্জু মুখার্জী, গৃহবধূ



পরবর্তী কাহিনী আপনার হতে পারে।
আমাদের সাথে আপনার ভোলিনি অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিন।

টোল-ফ্রি নং. : 1800-120-9700
সোমবার থেকে শনিবার – সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা

www.volini.com

volini@ranbaxy.com

*Source: In the NSAID Topical (Rubefacient) category since July 1998 as per CMARC Data June'12. ^Source: Basis poll conducted on CIMS Asia July – August 2012. Total of 87,680 people participated, out of which 35,116 were doctors. 34,[illegible] doctors agreed that they have used [illegible]. For usage directions, please refer details on the pack.


লক্ষ্মীকে ঘরে আনুন,
রান্নাঘর সাজান।
Only Kutchina!
The first chimney with
autoclean
Auto Clean Technology
Filter Free Transparent Oil Collector
Teflon Coated Metallic Blower
Noiseless Operation
Zero Maintenance
FIEONA SS
• Stainless Steel Body
• 3rd Generation Dry Auto Clean (Dry)
OPUL
• Mild Steel Body
• 3rd Generation Auto Clean (Dry)
• Mechanical Timer For Auto Clean
HB 3BL DLX
• Works In Both LPG & NG Gas
• Flame Out Protection Device
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
ULTRAPURE
• 5 Stages Of Purification
• UV Failure Alarm
CT 4BK DLX
• Impulse Ignition
• Square Pan Support (Cast Iron)
BAJORIA APPLIANCES PVT. LTD.
Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata - 700 157
www.kutchina.com | E-mail : enquiry@kutchina.com | Like us at
Toll Free : 1800 2000 199 | Customer Care : 033 4005 5005
Enquiry Timing : (Mon - Fri 10:30 am - 6:30 pm | Sat 10:30 am to 3:30 pm)
KUTCHINA
Kitchen solutions and... beyond

সানন্দা

সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ৬ সংখ্যা। ১৫ অক্টোবর ২০১৩। ২৮ আশ্বিন ১৪২০







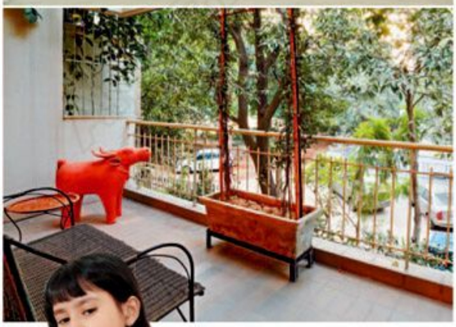

ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে • স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে • স্নানের আগে
Manufactured with IMPORTED ITALIAN OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 230/- Now ₹180/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 146/- Now ₹116/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 105/- Now ₹85/- only
100 ml Pack M.R.P. ₹ 55/- Now ₹48/- only
Hahnemann's jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সানন্দা সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ৬ সংখ্যা। ১৫ অক্টোবর ২০১৩। ২৮ আশ্বিন ১৪২০









প্রচ্ছদমডেল: দুর্গা
মেক আপ: সনিয়া
পোশাক: সৌমিত্র মণ্ডল
গয়না: নারায়ণ সিনহা
ছবি: অম্লান দত্ত

সম্পাদক
মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য ৩০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

15 October 2013, 28 years 6 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


LOTUS HERBALS
WHITENING GEL CRÈME VS. ORDINARY FAIRNESS CREAM.
THE DIFFERENCE IS VISIBLE.
A UNIQUE FORMULATION OF DEEP PENETRATING GEL AND RICH NOURISHING CRÈME!
Lotus presents WHITEGLOW™ Skin Whitening & Brightening Gel Crème, the first of its kind in India. Light and non-oily, it is easily absorbed, ensuring deeper penetration of its active ingredients. Enriched with renowned fairness agents like grape, mulberry, saxifraga extracts and milk enzymes, it Lightens, Whitens and Brightens in just 7 days*. The future of skin whitening is here.
WHITEGLOW™
India's 1st Whitening & Brightening Gel Crème
Gel + Crème
GEL CRÈME
Introducing Massage Crème
LOTUS HERBALS
WHITEGLOW™
Skin Whitening & Brightening Gel Crème
SPF 25 | PA+++ All Skin Types



1 whisper® Ultra Clean* = 5 অন্য সাধারণ প্যাড্‌স#
সাধারণ প্যাডের# তুলনায় হুইস্‌পার আল্ট্রা ক্লীন* অতিরিক্ত স্রাব 5-গুণ ভালোভাবে শুষে নেওয়ার ক্ষমতা রাখে।
তাই জানা কথা, ভারতের এককোটি মেয়েদের স্থির বিশ্বাস যে হুইস্‌পার'এর সঙ্গে তারা বরাবর সামনে এগিয়ে চলতে পারবে।
whisper Ultra Clean
7 Pads | XL Wings™
পায়ে-পায়ে এগিয়ে চলো
*তুলনাকৃত হুইস্‌পার প্যাড বলতে বোঝায় হুইস্‌পার আল্ট্রা ক্লীন - XL উইংস™, L উইংস™
#অতিরিক্ত স্রাব শুষে নেওয়া আর প্যাডপিছু মোট গড় স্রাব-পরিমাণের ভিত্তিতে। যেরুং, 2013 তারিখের P&G ল্যাব-নথি ও তৃতীয় পক্ষের নথির ওপর ভিত্তিশীল।



ফ্যাশনে গামছা ইন

আমি ইঞ্জিনিয়ার হয়েও ফ্যাশন নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে ভালবাসি। ৩০ জুলাই সংখ্যার 'ফ্যাশনে গামছা ইন' দেখে প্রথমে একটু অবাক হয়েছিলাম ঠিকই, কিন্তু পরে একটা নিউ লুক পেতে বাড়িতে নিজে ট্রাইও করেছি। আমি অনেক পত্রিকাই পড়ি কিন্তু মানতেই হচ্ছে, সানন্দাই একমাত্র নতুন ফ্যাশন আবহনকারী।

সৌমালী দাশগুপ্ত, *যাদবপুর*

হ্যাপি @ ফর্টি

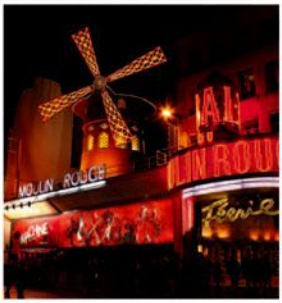
আমার বয়স ৪০+। দেড় বছর আগে আমার স্বামী হঠাৎই মারা যান। আমার মেয়ে বিবাহিত, ছেলে ডাক্তার। কর্মসূত্রে ও ঢাকায় থাকে। বিশাল বাড়িতে শুধুমাত্র আমি ও বৃদ্ধা মা। ফলে একাকিত্ব, হতাশা, বিষন্নতা ক্রমশ আমাকে গ্রাস করতে শুরু করেছিল। শুধু তাই না প্রেশার, ডায়াবিটিসের মতো অসুখ আমার শরীরে বাসা বাঁধতে শুরু করেছিল। জীবনে চলার পথে আমি যখন প্রায় নিরাস হয়ে গেয়েছিলাম, ঠিক তখনই প্রতিবারের মতো সানন্দা আবার পরম বন্ধুর মতো পাশে এসে দাঁড়াল। ১৫ অগস্ট সানন্দার প্রচ্ছদকাহিনী 'হ্যাপি @ ফর্টি' পড়ে আমি আবার হারানো মনোবল ফিরে পেলাম। আগে শুয়ে বসেই সারাদিন কাটাতাম। লেখাটি পড়ে উপলব্ধি করলাম, যে ক'টাদিন বাঁচব সুস্থ, সুন্দর করে বাঁচব। সত্যি কথা বলতে, সানন্দা পড়ে আমি চল্লিশের পর ভাল থাকার মূলমন্ত্র পেলাম। ভাল থাকার রসদ পেলাম।

ফারহানা হক ডোরা, *খুলনা, বাংলাদেশ*

স্বপ্নের পারী

ভ্রমণপ্রেমীদের ফেভারিট ডেস্টিনেশনের তালিকায় পারী বরাবর ছিল, আছে ও থাকবে। আমি নিজে একজন ট্যুরিজ্‌ম ফ্রিক বলতে পারেন। দেশে-বিদেশের অনেক দেশ, অনেক শহর ঘুরে বেড়ালেও পারীভ্রমণের সৌভাগ্য এখনও হয়ে ওঠেনি। ১৫ সেপ্টেম্বর সানন্দা সংখ্যায় 'বেড়ানো' বিভাগে পারীর অপরূপ বৈচিত্র্যের কথা পড়ে ওখানে যাওয়ার ইচ্ছেটা





আরও বেড়ে গেল! বিখ্যাত নাইটক্লাব মুলঁ্যা রুজের শো, রাতের পারী, ল্যুভ্‌র মিউজিয়ামের সৌন্দর্য—সব কিছুই তো পারীর আকর্ষণ বাড়িয়ে দেয়। এরসঙ্গে ফ্রেঞ্চ কুইজিন তো আছেই। ভাবছি, পরের ছুটিতেই পারী ঘুরে আসব।

শ্রুতি রায়, *রাঁচি*

ঘরোয়া উপায়ে সুন্দর

গত ৩০ জুলাই প্রচ্ছদকাহিনী 'ঘরোয়া উপায়ে সুস্থ ও সুন্দর থাকুন' লেখাটি পড়ে খুব ভাল লাগল ও উপকৃতও হলাম। ছোটবেলায় মা যখন জোর করে কাঁচা হলুদ ও নিমপাতা একসঙ্গে বেটে তার সঙ্গে সরষের তেল মিশিয়ে একটা পেস্ট তৈরি করে মাখিয়ে দিতেন তখন খুব রাগ হত। কিন্তু লেখাটা পড়ে জানতে পারলাম, হাতের কাছে অবহেলায় পড়ে থাকা ঘরোয়া উপাদানগুলির কত গুণ! আমি একজন কর্মরতা মহিলা। চুল ও ত্বকের নানা সমস্যায় ভুক্তভোগী। কিন্তু পার্লারে যাওয়ার সময় নেই এবং খরচসাপেক্ষও বটে। ঘরোয়া উপায়ে নিমপাতা, কাঁচাহলুদ, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা, আমলকি, নারকেলতেল, মধু ইত্যাদির সাহায্যে এইবার থেকে আমার সময় মতো ত্বক ও চুলের যত্ন নিতে পারব।

রুম্মা বাছাড়, *বাণীপুর, হাওড়া*

ময়ামেয়া

আমার ছ'বছরের একটি মেয়ে আছে। ও প্রায়ই অসুখে ভোগে। ওকে নিয়ে আমার খুব চিন্তা হয়। সানন্দার 'বাচ্চার স্বাস্থ্য' বিভাগটি পড়ে আমি ভীষণ উপকৃত হই। ৩০ অগস্ট সংখ্যায় 'বাচ্চার স্বাস্থ্য' বিভাগে 'ময়ামেয়া' রোগ সম্পর্কে পড়ে খুবই অবাক হলাম। আমি আগে কখনও এই রোগের কথা শুনিনি। এই রোগ হলে কী করে বুঝব ও চিকিৎসা করাব সে সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলি এত সহজ ভাবে পাঠকদের সামনে তুলে ধরার জন্যে ধন্যবাদ। ভবিষ্যতেও এই ধরনের প্রতিবেদনের আশায় থাকব।

চন্দ্রলেখা সেন, *চন্দননগর*

চিঠি পাঠানোর ঠিকানা: চিঠিপত্র বিভাগ, সানন্দা, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কল-১
ই-মেল আই-ডি: sananda@abp.in


REVITAL®
WOMAN
Daily Health Supplement
RANBAXY
GLOBAL CONSUMER HEALTHCARE
শিবানী মহাজন
হেলথ এবং নিউট্রিশান এক্সপার্ট
এই কর্মব্যস্ত জীবন... ক্লান্ত হওয়া বারণ!
এইজন্যে আমি নিয়ে থাকি রিভাইটাল ওমেন, প্রতিদিন!
রিভাইটাল ওমেন 12টি ভিটামিন, 18টি মিনারেল এবং জিনসেং-এর এক
সংমিশ্রণ, যা মহিলাদের শারীরিক ভাবে সুস্থ ও হৃষ্টপুষ্ট করে তোলে আর সুন্দর স্বাস্থ্য প্রদান করে।
রিভাইটাল ওমেন-এ মহিলাদের জন্য বিশেষ কি আছে?
✓ কার্বলিক আয়রণ- আয়রণ স্বতঃস্ফূর্ততা বজায় রাখার জন্যে সাহায্য করে। এটি এক বিশেষ ধরণের আয়রণ যা খুব ভাল প্রভাব বিস্তার করে।
✓ ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ডি, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস- যা হাড়কে শক্তিশালী করে।
✓ ভিটামিন বি আর সি— যা শক্তি প্রদান করে আর ইমিউনিটি ও স্ট্যামিনা বাড়ায়।
✓ বায়োটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস্ যেমন ভিটামিন ডি, সেলেনিয়াম ও জিনসেং-যা ত্বক আর চুলকে সুস্থ রাখে।
• 18 বছর বা তারও বেশী বয়সী মহিলাদের জন্যে উপযুক্ত • দিনে 1 টি ট্যাবলেট জলখাবার বা ভোজনের পরে সেবন করুন।
বিশেষ ভাবে তৈরী
ডেলী হেলথ
সাপ্লিমেন্ট
মহিলাদের জন্য
REVITAL®
WOMAN
Daily Health Supplement
CALCIUM
IRON
VITAMINS
RANBAXY
30
12 ভিটামিন
18 মিনারেল
+ জিনসেং
বাঁচো প্রাণ ভরে
রিভাইটাল উইমেন এক্সপার্টের সাথে পরামর্শ করার জন্যে কল করুন-
(টোল ফ্রী নম্বর 1800-102-5353; STD: 0124 418 5828
(কল করুন সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 5 টা পর্যন্ত)।
SMS করুন REVITAL WOMAN SB 53030 –এতে
revital.woman@ranbaxy.com; www.revitalwoman.com /RevitalWoman
রিভাইটাল উইমেন 30 ট্যাবলেটের প্যাক (নেট কনটেন্ট)






LOOK FOR THE PLATINUM MARK
950

বাচ্চা হওয়াটা মেয়েদের জীবনের একটা মাইলফলক। কিন্তু এই স্বর্গীয় অনুভূতির সঙ্গে অনেক সময় মিশে থাকে দুশ্চিন্তা, টেনশন, স্ট্রেস। শারীরিক, মানসিক জটিলতার কারণে প্রেগনেন্সির সময় ও তার পরে দেখা দিতে পারে নানারকম সমস্যা। জানালেন বিশেষজ্ঞ গাইনিকলজিস্ট ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞ। লিখেছেন অপরাজিতা পান্ডা ও ঋতুপর্ণা রায়।

জীবনের সবচেয়ে সুন্দর অনুভূতি মাতৃত্ব। যত্নে-ভালবাসায়, আদরে যে প্রাণ নিজের মধ্যে ধীরে ধীরে বড় হয়ে ওঠে, তাকে বড় করে তোলার আনন্দই আলাদা। তার মিষ্টি হাসি, বায়নার কান্না, অভিমান—সব অনুভূতি মিলিয়েই তৈরি হয় মায়ের সঙ্গে এক অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক। কিন্তু মাতৃত্বের ছবিটা পুরোটাই একরঙে রঙিন নয়। এর মধ্যেও জড়িয়ে থাকে চিন্তা, স্ট্রেস ও খারাপ লাগার মতো ফিলিংসও। এই চিন্তা, স্ট্রেস তৈরি হয় অনেকসময় সন্তানের ভাল-মন্দের কথা ভেবে, কখনও পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির কারণে, আবার কখনও বা নিজের জন্যই। প্রেগনেন্সির সময় ও তার পরে এই বদলের সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলার চেষ্টা করি আমরা সবাই। কিন্তু এই প্রসেসটার মধ্যেই ঘাপটি মেরে লুকিয়ে থাকে 'স্ট্রেস'। কখন যে অজান্তে নিজেরা স্ট্রেসড হয়ে পড়ি বোঝা মুশকিল হয়ে দাঁড়ায়। আর বুঝলে, তখন নিজেকে অসহায় মনে হয়। অফিসের কাজের ডেডলাইন, বাড়িতে অন্যান্যদের প্রতি কর্তব্য, তার ওপর নিজের জন্য কিছুটা সময়ে বের করা—ব্যালেন্সের এই শিডিউলটা হয়তো আগে সহজে মেনটেন করতে পারতেন। কিন্তু এখন যেন সব ওলটপালট। মনে হয়, আমার জন্য কেউ অপেক্ষা করে রয়েছে, আমার ওপর কেউ পুরোপুরি নির্ভরশীল, কী করে সব পারব?



মাতৃত্ব এবং স্ট্রেস


Sleeping
e a Baby
solutions for infants and toddlers



ব্যালেন্সিংয়ের এই পুরো অঙ্কটাই মিলিয়ে ফেলতে পারবেন, যদি আপনি প্ল্যানিং-এর ফর্মুলাটা জানেন। শুধু প্ল্যানিং নয়, এর সঙ্গে চাই অ্যাডভান্স প্ল্যানিংও। দেখবেন তাহলে প্রেগনেন্সির সময়ে আনন্দে অফিসও করতে পারবেন, আবার মা হওয়ার পরে বাচ্চার সঙ্গে কোয়ালিটি টাইমও কাটাতে পারবেন। কেউ আমায় বুঝছে না, সাহায্য করছে না, এভাবে কি আদৌ সম্ভব—এই অভিযোগগুলো কোনওদিনও শেষ হবে না, যদি না আপনি এগুলোকে সামলে চলার উপায় খুঁজে বের করেন। তাই ভাল না লাগার লিস্টটা লম্বা না করে, ভাল লাগার দিকে তাকান। দেখবেন, জীবনের এই নিখাদ আনন্দটা আপনাকে দু'হাত বাড়িয়ে জড়িয়ে ধরছে। আর এই আলিঙ্গনের মধ্যে কোনও অতৃপ্তি নেই। এইটুকু নিঃশর্ত ভালবাসার জন্য আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন, সেখানে 'স্ট্রেস' তো একটা সামান্য ফ্যাক্টর। তাই প্রেগনেন্সির সময় ও পরেও এই সুন্দর মুহূর্তটা আরও আনন্দে কাটানোর জন্য নিজেকে তৈরি করে নিন।

শারীরিক স্ট্রেস

প্রেগনেন্সির সময় ও তার পরে স্ট্রেস কীভাবে সামলানো সম্ভব জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট **ডা.সুদীপ বসু।**

আজকালকার দিনে কেরিয়ার অনেকটা প্রাধান্য পাওয়ায় স্বামী-স্ত্রী একে অপরকে যথেষ্ট সময় দিতে পারেন না। কাজের চাপ, ক্লান্তি, স্ট্রেস বা দু'জনের একসঙ্গে সময় বের করতে না পারার কারণে কনসেপশনের ব্যাপারটা ক্রমশ পিছিয়ে যেতে থাকে। এর সঙ্গে 'বয়স বাড়ছে' আর 'প্রেগনেন্সিতে দেরি হয়ে যাচ্ছে', এই ধরনের চিন্তাও দম্পতিদের কাছে স্ট্রেসফুল মনে হয়। কিন্তু যেকোনও ইনফার্টিলিটি ট্রিটমেন্ট বা স্বাভাবিক মিলনের সময় স্ট্রেস ফ্রি থাকাটা খুব দরকার। স্ট্রেসড আউট থাকলে কর্টিজল হরমোন রিলিজ হতে শুরু করে। এই কর্টিজল আবার ইমপ্ল্যান্টেশনে অসুবিধে সৃষ্টি করে। কিছু ক্ষেত্রে তো ফার্টিলাইজেশনেও সমস্যা হতে পারে। সেইজন্য দেখা গিয়েছে, যারা স্ট্রেস ফ্রি থাকেন তাঁদের পক্ষে কনসিভ করা বেশি সুবিধাজনক, আবার অ্যাসিস্টেড রিপ্রডাকশনেও স্ট্রেস ফ্রি থাকলেই সুবিধে।

কনসিভ করার সময়ে স্ট্রেস যেরকম একটা ফ্যাক্টর, তেমনই কনসিভ করার পরেও নানা পর্যায়ে বিভিন্ন চিন্তা লেগেই থাকে। প্রথমেই মনে হয়, আমার বাচ্চাটা ঠিক আছে তো? প্রেগনেন্সি টেস্ট পজিটিভ হওয়ার পরে যতক্ষণ পর্যন্ত আলট্রাসাউন্ডে বাচ্চাকে না দেখতে পান, ততক্ষণ একটা অ্যাংজাইটি হতে থাকে। আর্লি প্রেগনেন্সি স্ক্যানে কিন্তু বাচ্চার ওপর কোনও এফেক্ট পড়ে না। স্ক্যান রিপোর্ট দেখে মা ও বাবা বড় রকমের একটা অ্যাসিওরেন্স পান, যে সবকিছু ঠিক আছে। স্ট্রেস ফ্রি থাকার কারণে কর্টিজল হরমোন লেভেল কমে যায়, আর মাও ভাল থাকেন। এরপরে ফিটাল হার্টবিট শুনলে প্রেগনেন্সি নিয়ে চিন্তা অনেকটাই কমে যায়। তবে আমরা তো খুব সহজেই চিন্তামুক্ত হতে পারি না। একের পর এক প্রশ্ন মনের মধ্যে আসে। পরিবারের সবাইকে কখন জানাবো? সবাইকে বলা কি ঠিক হবে? খাওয়াদাওয়া কীরকম করব? কী কী ওষুধ খেতে হবে? বিছানায় কি সবসময় শুয়ে থাকতে হবে? এই সব নানা প্রশ্ন উঁকিঝুঁকি মারতে থাকে। দেখুন, প্রশ্নগুলো যেমন খুব জটিল নয়,


LOTUS
MAKE-UP
THE KISS OF NATURE.
FOR LIPS THAT ARE
BEAUTIFUL ALWAYS.
INTRODUCING Long Stay Make-Up from Lotus.
India's 1st preservative-free and 100% vegetarian range of make-up.
Presenting a range of natural and nourishing lip care products from Lotus that stay long. Its hydrating lip colours and high-shine lip glosses lock in the moisture, giving you kissable, luscious lips. One swipe and your lips are ready with a healthier, gorgeous shine all day long.
Model is wearing: Nourishing Lip Colour 421 Fuschia Smile
Now shop for your favorite Lotus Products at: www.lotusherbals.com
100% VEGETARIAN
ENRICHED WITH EXTRACTS
Available at select beauty outlets only.



তার উত্তরও তেমন সহজ। বাড়ির লোকেদের খুশির খবর নিশ্চয় দেবেন, তবে সবাইকে সঙ্গে সঙ্গে না জানালেও চলবে। আসলে নর্মাল প্রেগনেন্সিতেও কুড়ি থেকে তিরিশ শতাংশ মিসক্যারেজের সম্ভাবনা থেকে যায়। সেরকম কিছু হলে পরে সবাইকে বোঝানো মুশকিল হয়ে দাঁড়ায়। তাই কয়েকমাস অপেক্ষা করেই জানালেই ভাল। ওষুধের ক্ষেত্রে বলব ফলিক অ্যাসিড ও ক্যালশিয়াম মাস্ট। ফলিক অ্যাসিড বাচ্চার ব্রেন ডেভলপ করতে এবং বাচ্চার কনজিনিটাল ডিফেক্ট প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। বমি, হজমের একটুআধটু সমস্যা স্বাভাবিক। এই নিয়ে বিশেষ চিন্তা করবেন না। আর হ্যাঁ, স্বাভাবিক খাওয়াদাওয়া করুন। প্রেগনেন্সি মানেই সর্বক্ষণ শুয়ে থাকতে হবে, এমনও নয়। এমন কী যাঁদের আগে মিসক্যারেজ হয়েছে, তাঁদেরও শুয়ে থাকতে হবে তা নয়। কারণ এরকম কোনও প্রমাণ নেই যে সবর্ক্ষণ শুয়ে থাকলে প্রেগনেন্সিটা ঠিক থাকবে, আর হাঁটাচলা করলে খারাপ হবে। বাড়ির ছোটখাট কাজ করতেই পারেন। তবে বেশি ভারী কাজ করার দরকার নেই, ক্লান্ত লাগতে পারে। এ সময়ে অফিস যাওয়া নিয়ে অনেকেই দোনামোনা করেন। যদি মনে হয় বিশ্রাম দরকার, তা হলে নিন। তবে চাকরি করবেন, কিনা সেটা নির্ভর করে আপনি ব্যাপারটা কীভাবে সামলাচ্ছেন তার ওপর, আর অবশ্যই আপনার চাকরির পরিবেশ, পরিস্থিতির ওপর। অফিসে সাপোর্টিভ পরিবেশ থাকলে, প্রয়োজনে ছুটি নিতে পারার অবকাশ থাকলে চাকরি করাতে খুব একটা অসুবিধে হবে না। সারাক্ষণ বাড়িতে বসে থাকলে একঘেয়ে লাগতে পারে। স্ট্রেসড আউট হতে পারেন। দু'জনেই চাকরি করলে একরকম লাইফস্টাইল হয়ে যায়। হঠাৎ করে একজন চাকরি ছেড়ে দিলে ফিনানশিয়াল

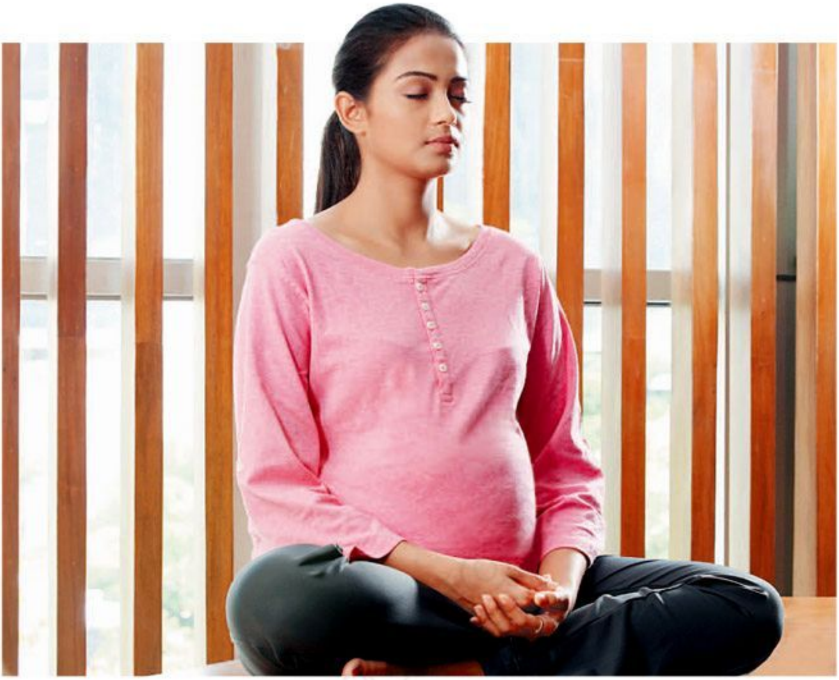
প্রেগনেন্সি ও সেক্স

প্রেগনেন্সির সময় শারীরিক মিলন করা নিরাপদ কি? এতে কি গর্ভস্থ শিশুর কোনও ক্ষতি হতে পারে? এই আশঙ্কা সবসময়ই থাকে। সেক্স ইজ় সেফ ইন প্রেগনেন্সি। আর্লি প্রেগনেন্সিতে তেমন সমস্যা হওয়ার কথা নয়। কিন্তু যদি ব্লিডিং হয়, তাহলে এড়িয়ে চলাই ভাল। অ্যাডভান্সড স্টেজে বিশেষভাবে সতর্ক থাকা দরকার। হাজ়ব্যান্ডের সঙ্গে এই নিয়ে আলোচনা করুন। কমফর্টেবল পজ়িশন না হলে, অসুবিধে হতে পারে জানিয়ে দিন। প্রেগনেন্সির পরে ব্রেস্ট ফিড করালে কনট্রাসেপটিভ পিল খাওয়া যায় না, তা পুরোপুরি ঠিক নয়। প্রজেস্টেরন ওনলি পিল খেতে পারেন ব্রেস্ট ফিড করালেও। তবে কন্ডোম ব্যবহার করাই শ্রেয়। এতে আবার প্রেগনেন্ট হয়ে পড়ার স্ট্রেস অনেকটাই এড়ানো যায়।

স্ট্রেস হতে পারে। তাই ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নেবেন। জব রিলেটেড স্ট্রেসের সঙ্গে রিলেশনশিপ স্ট্রেসও হতে পারে। শ্বশুরবাড়ির লোকজন, স্বামী যে কোনও কারওর সঙ্গেই মনোমালিন্য হতে



ম্যাক্স
max
LOOK GOOD. FEEL GOOD.
Children's Wear
Ladies' Wear
Men's Wear
Footwear
Accessories
আনন্দ করুন সবাই মিলে
আপনার পরিবারের সবার চেহারায় অনন্য জৌলুস ফুটিয়ে তুলুন 3000 আরও ফেস্টিভ ডিজাইনের সৌজন্যে – যার মধ্যে সামিল রয়েছে মারাকেশ'আর অর্নেট প্রিন্ট এর বর্ণময় রঙবাহার থেকে শুরু ক'রে সেক্যুয়িন এম্ব্রয়ডারড প্যাটার্ন – যা ভারতের কলাশিল্পের সমৃদ্ধ ঐতিহ্য সার্থকভাবে ফুটিয়ে তোলে। বেছে নিন বিপুল সম্ভারের বস্ত্র-পরিধান, অ্যাক্সেসরীজ্ আর ফুটওয়্যার থেকে... তারপর প্রত্যেকটা দিন ক'রে তুলুন দারুণ ফ্যাশনেব্‌ল।
সেমি-ফর্মাল শার্ট : ₹799
ডেনিম : ₹ 999
কুর্তা চুড়িদার সেট : ₹1,699
কানের দুল : ₹199
2–8 বছরের মেয়ে:
কুর্তা সেট : ₹1,099
উৎসবের আমন্ত্রণ
আকর্ষণীয় উপহারের জন্যে স্টোরে আসুন
Powered by
FASHION PARTNER
max
Dabur gulabari
Tilottama 2013
THE LARGEST VALUE FASHION BRAND IN INDIA AND THE MIDDLE EAST | OVER 200 STORES ACROSS 15 COUNTRIES | WWW.MAXFASHIONINDIA.COM | MAXFASHIONS
BHUBANESWAR: PLOT 33, ASHOK NAGAR, RAJMAHAL CHOWK, NEXT TO INDIAN BANK | DURGAPUR: JUNCTION MALL, CITY CENTER | GANGTOK: TENZING & TENZING, NH 31-A, SATHAR THANA EAST | KOLKATA: CITY CENTRE 2, NEW TOWN, RAJARHAT • DIAMOND PLAZA MALL, JESSORE ROAD, NAGER BAZAR • ELGIN ROAD, NEAR BHOWANIPORE COLLEGE
SILIGURI: CITY CENTRE MALL, MATIGARA, NH-31 | ALSO AT: BENGALURU • CHENNAI • DELHI • HYDERABAD • MUMBAI • PUNE & 24 OTHER CITIES.
To locate your nearest store SMS MF<SPACE><FIRST THREE LETTERS OF THE CITY> to 56070. For example, to find a store in Kolkata, SMS MF KOL to 56070



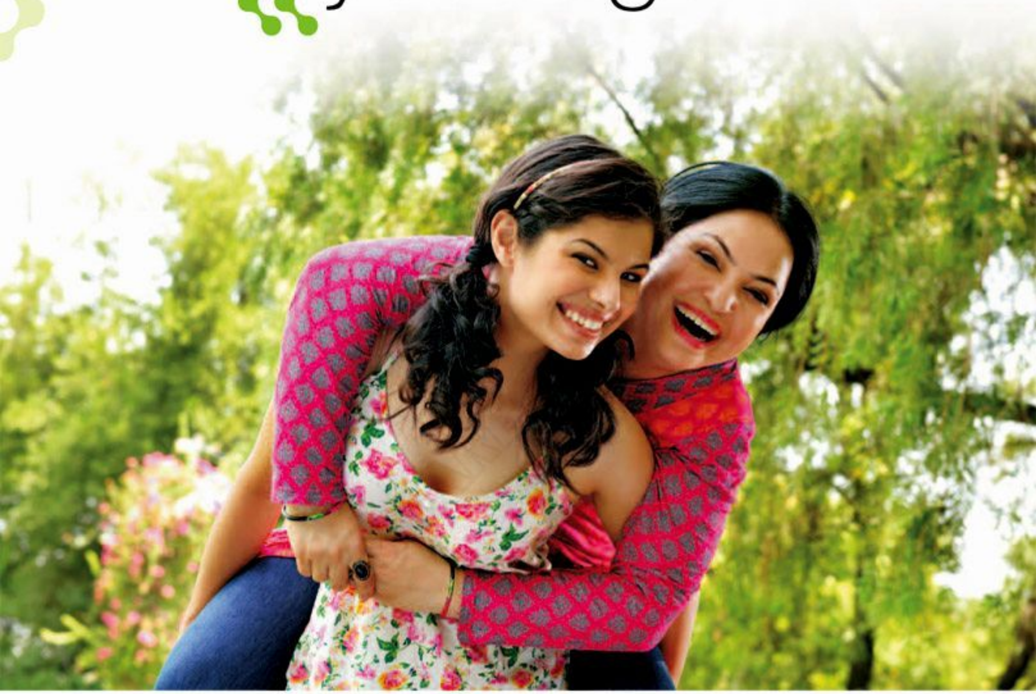
পারে। তবে এইসময়ে চেঁচামেচি করা ঠিক নয়। কোনওরকম শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনা প্রেগনেন্সির জন্যে ভাল নয়। অনেকসময়ই এই স্ট্রেস এড়িয়ে চলা যায় না। কিন্তু যতটা সম্ভব এগুলোর থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।

এর পরেই টেনশন হয় আমার বাচ্চা কি নর্মাল হবে? এখন অনেক টেস্ট করেই জানা যায়, যে বাচ্চা নর্মাল হবে কি না। প্রথমে ফার্স্ট ট্রাইমেস্টার স্ক্রিনিং করা হয়। সাধারণত ১১ থেকে ১৪ সপ্তাহের মধ্যে অ্যাবডোমিনাল আল্ট্রাসাউন্ড করে দেখা হয় বাচ্চার ঘাড়ের পিছন দিকে স্কিন ফোল্ড থিকনেস কতখানি। এর সঙ্গে মায়ের শরীর থেকে ব্লাড নিয়ে কিছু হরমোন টেস্ট করা হয়। এই দুটো কম্বাইন করে রিস্ক ফ্যাক্টর টেস্ট করা হয়, যাতে বোঝা যায় প্রেগনেন্সিটা লো-রিস্ক না হাই রিস্ক। কোনও ক্রোমোজোমাল প্রবলেম থাকলে সেই অনুযায়ী বলে দেওয়া হয়, পরে আর কোনও টেস্ট করতে হবে কি না। এই টেস্টটা যদি নাও করান, ষোলো থেকে আঠারো সপ্তাহের মধ্যে ট্রিপল টেস্ট মাস্ট। এই টেস্ট সত্তর শতাংশ ক্ষেত্রে অ্যাশিওর করে। আর ১২ সপ্তাহের পর থেকে খুব বেশি ওষুধের দরকার হয় না। ফলিক অ্যাসিডই যথেষ্ট। ষোলো থেকে আঠারো সপ্তাহে আরও কিছু নর্মাল টেস্ট করা হয়। এই সময়ে ব্লাড শুগার টেস্ট করা খুব জরুরি। সঙ্গে কোনও ইনফেকশন রয়েছে কিনা জানতে ইউরিন টেস্ট করা হয়। মা-বাবার থেকে বাচ্চার কোনও ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে কি না,এই টেস্টগুলো সেটাই নিশ্চিত করে । তারপরে ২০-২২ সপ্তাহে বাচ্চার অ্যানাটমি স্ক্যানে বাচ্চার প্রতিটি অর্গ্যান চেক করা হয়। বাচ্চার মুখ, হাত পা যখন মা ও বাবা দেখেন তখন তাদের উপর একটা পজিটিভ এফেক্ট পড়ে। ২০-২২ সপ্তাহ মানে প্রেগনেন্সি তখন অনেকটাই অ্যাডভান্সড। শরীর অনেকটাই ভারি হয়েছে, তাই আগের মতো তাড়াহুড়ো করে হাঁটাচলা করার দরকার নেই। এইসময়ে একটু রেস্ট নিন, ডিপ ব্রিদিং এক্সারসাইজ় করুন। রিল্যাক্স করে বই পড়ুন, ভাল সিনেমা দেখুন। ভাল করে ঘুমোন। হালকা সুদিং মিউজ়িক শুনতে পারেন।

স্ট্রেস ফ্রি প্রেগনেন্সির জন্যে হালকা এক্সারসাইজ় করতে পারেন। মেডিটেশন শরীর-মন দু'ই রিল্যাক্স করবে।

প্রত্যেক ২-৪ সপ্তাহ শেষের দিকে ফলো আপ চলতে থাকে। শেষের দিকে আরও একটা ব্যাপার নিয়ে মায়েরা চিন্তা করেন, সেটা হল ওজন বাড়ছে না। ওজন বাড়লেই বাচ্চা ভাল রয়েছে, এটা কিন্তু ভুল ধারণা। কারণ ওজন না বাড়লেও বাচ্চা হেলদি থাকে। বেশি জরুরি ঠিক সময়মতো ফিজ়িকাল চেক-আপ আর আল্ট্রাসাউন্ড করা। ডেলিভারির সময়ে কয়েকটা ব্যাপার আগে থেকে ঠিক করে নেওয়া দরকার। এমন জায়গায় ডেলিভারি করান যেখানে সি-সেকশন হওয়ার পরে মায়ের সঙ্গে সঙ্গে বাচ্চারও ভাল যত্ন নেওয়া হয়। ডেলিভারির পরে সামান্য কারণে বাচ্চাকে যদি অন্য কোথাও মুভ করতে হয়, সেটা মায়ের পক্ষে ভীষণরকম স্ট্রেসফুল। তাই শুরুতেই এই প্ল্যানিং করে নেওয়া ভাল। ডেলিভারির আগে আরও একটা ব্যাপারে মা স্ট্রেসড হয়ে পড়েন, ডাক্তার ওই সময়ে থাকবেন তো? ছুটিতে চলে যাবেন না তো? ডাক্তারের সঙ্গে

Why act your age?



Who says you have to grow older each day? Why should you decide what you should or should not do based upon the number of your years spent on earth? You should have the freedom to choose how to act, regardless of your age and feel as fresh, as energetic and as full of life as a child. Now, with Gaia's range of health foods and nutritional supplements, packed with natural goodness, you can. So go ahead, enjoy its benefits and be as young as you want to be.

GAIA

Feel Younger. Live Longer.

Health Foods: Green Teas • Infusions • Mueslis • Health Bars • Cookies • Stevia • Olive Oil

Nutritional Supplements: Spirulina • Aloe Vera • Neem • Glucosamine • Flax Oil • Amla • Calcium

Available at all leading stores. Order online at www.gaiagoodhealth.com







তাই আগে থেকে কথা বলে রাখুন। ওঁর অনুপস্থিতিতে অন্য কেউ সাহায্য করতে পারবেন কি না জেনে নিন। এর পরেই মনে প্রশ্ন আসে কখন ডেলিভারি হবে? আমার কি নর্মাল ডেলিভারি হবে না সিজারিয়ান? ৩৭ সপ্তাহের পরেই সাধারণত ডেলিভারি করা হয়। সিজারিয়ান সেকশন নিয়েও নানা ধরনের চিন্তা থাকে। স্পাইনাল কর্ডে ইনজেকশন দিলে ব্যথা কি সারাজীবন থাকবে? অপারেশনের পর সুস্থ থাকব তো? আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থা এতটাই উন্নত, যে এই ছোট ছোট বিষয়গুলো নিয়ে খামোখা চিন্তা করবেন না।

অনেকসময় প্রেগনেন্সিতে জটিলতা হতে পারে। সেক্ষেত্রে নর্মাল প্রেগনেন্সির টেস্টগুলোই করা হয়। আল্ট্রাসাউন্ড হয়তো বেশি বার করতে হতে পারে। সাধারণত তিনটি ব্যাপারে জটিলতা দেখা যায়। প্রথমটি হল জেস্টেশনাল ডায়াবিটিস। প্রেগনেন্সির সময় ব্লাড শুগার বেড়ে যায়। তখন প্রথমে ট্যাবলেট খেতে হয়, পরে দরকারে ইনসুলিন নিতে হতে পারে। ব্লাড শুগার বেশ কড়াভাবেই নিয়ন্ত্রণ করা দরকার। কারণ শুগার নিয়ন্ত্রণে না থাকলে বাচ্চা খুব দুর্বল হয়ে পড়ে। দরকার হলে ডায়াবেটোলজিস্টের পরামর্শ নিন। এখানেও নিয়মিত স্ক্যান করে দেখা উচিত যে বাচ্চার গ্রোথ ঠিকমতো হয়েছে কি না। খুব বড় বাচ্চা মানেই যে ভাল, তা নয়।

প্রেগনেন্সিতে দু'রকমের হাই ব্লাড প্রেশার দেখা যায়। পেশেন্টের আগে থেকে হাই ব্লাড প্রেশার থাকলে, তাঁর ট্রিটমেন্ট অপেক্ষাকৃত সহজ। ওষুধ খেয়েই ভাল থাকা যায়। কিন্তু প্রি-এক্লেম্পশিয়া হলে মুশকিল। এক্ষেত্রে ব্লাড প্রেশার তো বাড়েই, সঙ্গে শরীর থেকে প্রোটিন বেরিয়ে যায়। অনেকসময় হাত, পা ফুলে যায়। প্ল্যাসেন্টা ছোট হয়ে যাওয়ায়, বাচ্চা ছোট হতে পারে। অনেকসময় আগেই ডেলিভারি করতে হয়। প্রেগনেন্সিতে ইন্ট্রাইউটেরাইন গ্রোথ রেস্ট্রিকশন থাকলে বাচ্চা ছোট হতে পারে। সেক্ষেত্রে নিয়মিত মনিটরিং জরুরি।

প্রেগনেন্সির সময় ব্লিডিং হলে, অনেকে ভীষণ চিন্তায় পড়ে যান। প্ল্যাসেন্টা তলার দিকে থাকলে (প্ল্যাসেন্টা প্রিভিয়া), হাঁটা চলা করলে সামান্য ব্লিডিং হতে পারে, এক্ষেত্রে বেড রেস্ট জরুরি। প্ল্যাসেন্টা অ্যাবরাপশনের জন্যেও ব্লিডিং হতে পারে। প্ল্যাসেন্টা

জরুরি টিপস

প্রেগনেন্সির সময় অনেক ধরনের সিম্পটম হয়, যেগুলো অকারণ স্ট্রেস তৈরি করে। যেমন, প্রেগনেন্সির সময় বারে বারে ইউরিন পাস করার দরকার হয়। কারও বাড়ি যাওয়ার পথে বা শপিং মলে ঘোরার সময়ে এই ধরনের পরিস্থিতিতে বেশ অসুবিধে হয়। রাস্তাঘাটে কী হবে তা নিয়েও বেশ টেনশন হয়। কারণ অনেক জায়গাতেই প্রপার হাইজিন ও প্রাইভেসি মেনটেন করা হয় না। তাই যাতায়াত প্ল্যান করে করা দরকার। একই কারণে বেড়ানোর প্ল্যানিংও একটু ভেবে করলে ভাল হয়। লেট স্টেজে এমন জায়গায় না যাওয়াই ভাল, যেখানে ইমার্জেন্সির সময় ডাক্তার বা হসপিটালের সঙ্গে যোগাযোগ করা মুশকিল। চব্বিশ থেকে পঁচিশ সপ্তাহের পরে বেশি লং ট্যুরের প্ল্যান না করাই ভাল।


Quality Certification by WQA, USA
NSF
Quality Certification by NSF, USA
2012 Best Domestic Water Purifier Awards
এই দীপাবলীতে নিজের জীবনে নিয়ে আসুন শুদ্ধতার আলো
উৎসবের এই পবিত্র উপলক্ষে বাড়ীতে নিয়ে আসুন কেন্ট মিনারেল RO™ পিউরিফায়ার আর নিজের পরিবারের সাথে পালন করুন 100% শুদ্ধতার উৎসব। এতে আছে RO + UF + UV + TDS কন্ট্রোলের মাল্টী-পিউরিফিকেশান প্রণালী, যা ব্যাক্টেরীয়া আর ভাইরাস ছাড়া ধুলনশীল অশুদ্ধতাকেও বার করে দেয়, এটাই নয় এর অতুলনীয় TDS কন্ট্রোল জলে প্রয়োজনীয় প্রাকৃতিক মিনারেল্স বজায় রাখে। এই ভাবে জল হয়ে ওঠে 100% শুদ্ধ, স্বাস্থ্যবর্ধক আর মিষ্টি।
0% WATER WASTAGE
KENT Pearl
KENT Mineral RO™ Water Purifiers
কেন্ট দেয়
সবথেকে শুদ্ধ জল
RO ওয়াটার পিউরিফায়ারের বিশাল রেঞ্জের সাথে
LAW & KENNETH
সমস্ত মুখ্য ঘরোয়া উপকরণ স্টোর্সে উপলব্ধ।
ফ্রী ডেমোর জন্যে: কল করুন টোল ফ্রী 1800 100 1000 অথবা 'KENT'এ SMS করুন 53636-এতে, www.kent.co.in
নিজের কাছের ডীলারের সম্বন্ধে জানার জন্যে SMS করুন KENTDL <পিন কোড অথবা শহর> 53636 এ।



কোনও কারণে আলাদা হয়ে গেলে ব্যথা শুরু হয়। কাজ করতে করতে হঠাৎ এরকম হলে সত্যি টেনশনের ব্যাপার। আর্লি প্রেগনেন্সিতে ব্লিডিং হলে মিসক্যারেজের কথাই প্রথমে মনে হয়। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের কাছে গিয়ে স্ক্যান করানো জরুরি। বাচ্চার হার্টবিট শোনা গেলে বাচ্চা ঠিক আছে বোঝা যায়। লেট প্রেগনেন্সিতে ব্লিডিং হলে বিশ্রামে নেওয়া উচিত। ব্লিডিং মানেই সব খারাপ তা নয়। মনে রাখবেন ব্লিডিং একটা সিগন্যাল মাত্র, যেখানে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা দরকার।

বাচ্চার মুভমেন্ট নিয়েও আবার অনেক রকমের চিন্তা দেখা যায়। সাধারণত বলা হয় বারো ঘণ্টায় বাচ্চা যদি দশবার মুভ করে তাহলে ঠিক আছে। সব সময় সম্ভব নাও হলে, মাঝে মাঝে কাউন্ট অবশ্যই করুন। বাচ্চার মুভমেন্ট হঠাৎ কমে গেলে তখন ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। এতো গেল প্রেগনেন্সি পিরিয়ডের কথা, ডেলিভারির পরেও টেনশন শেষ হয় না। ডেলিভারির পরে প্রথমেই চিন্তা শুরু হয় ব্রেস্ট ফিডিং নিয়ে। ব্রেস্ট মিল্ক সিক্রিশন হতে দু-তিনদিন সময় নিতে পারে, এই নিয়ে চিন্তার কোনও কারণ নেই। এই সময়ে কোলোস্ট্রাম বলে একটা জিনিস বেরয়, যেটা ক্যালরির দিক থেকে বাচ্চার পক্ষে খুবই ভাল। ব্রেস্ট মিল্ক বেরতে শুরু করলে বার বার ব্রেস্ট ফিড করাতে হবে, তবেই সাকিং রিফ্লেক্স ডেভলপ করবে। ছ'মাস পর্যন্ত বাচ্চাকে এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টফিড করাতে পারলে ভাল। তারপর সলিড খাবার শুরু করতে পারেন। ডেলিভারির পর বাচ্চার খাওয়া, ঘুম নিয়ে সারাক্ষণ ব্যস্ত থাকতে হয়। এ সময়ে স্বামীর সাপোর্ট খুব জরুরি।

মা-র সঙ্গে বাবাও যদি বাচ্চার দেখাশোনা করেন, তা হলে মায়ের স্ট্রেসটা অনেক কমে যায়। তখন অযথা চিন্তা, ফ্রাস্ট্রেশন, টেনশন হয় না। আর মনে হয় সত্যিই প্রেগনেন্সি ইজ আ বিউটিফুল জার্নি।

যোগাযোগ: ৯৮৩১০২১০৮৭

মানসিক স্ট্রেস

প্রেগনেন্সির সময় ও ডেলিভারির পরে মায়েদের নানারকম মানসিক অবস্থার বিশ্লেষণ করলেন সিনিয়র কনসাল্টেন্ট সায়কায়াট্রিস্ট **ডা.রিমা মুখোপাধ্যায়।**

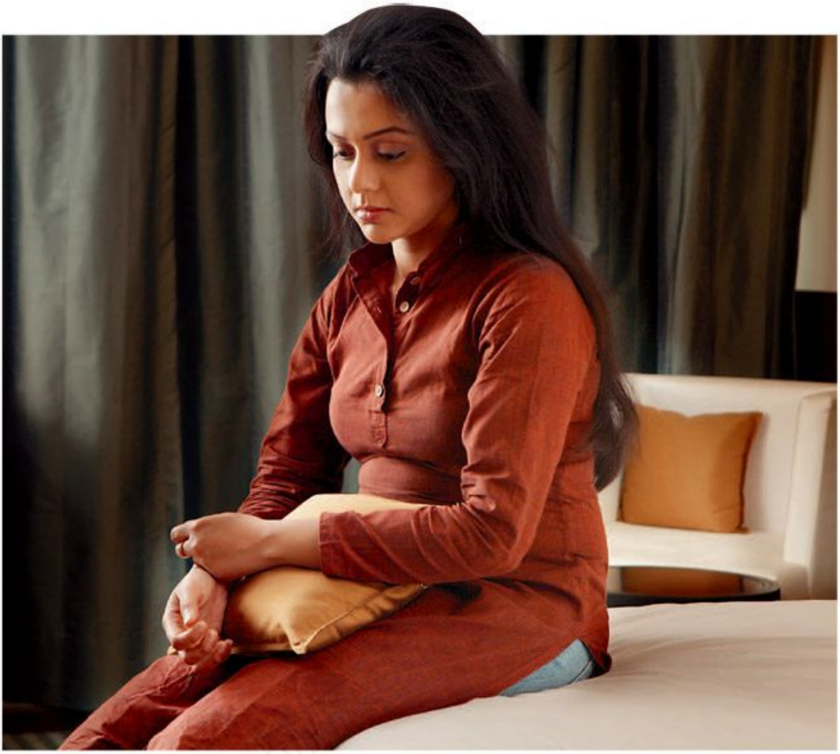
বাচ্চা হওয়াটা মেয়েদের জীবনে এক বিশেষ অধ্যায়। ভাল করে দেখতে গেলে নবজাতকের সঙ্গে কিন্তু একজন মহিলারও নতুন জন্ম হয়। একদিকে শারীরিক পরিবর্তনের সঙ্গে যেমন মানিয়ে নিতে হয়, অন্যদিকে বাচ্চার দায়িত্ব সামলানোর জন্যে নিজেকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করতে হয়। সত্যিই মায়েদের জন্যে এটা একটা কঠিন চ্যালেঞ্জেই বটে। তারপর আজকের মহিলাদের অনেকেই পড়াশোনা শেষ করে, কেরিয়ারে থিতু হয়ে কনসিভ করার কথা ভাবেন। ফলে বয়সটা স্বাভাবিকভাবেই বেড়ে যায়। আর বয়স বেড়ে গেলে কনসিভ করতেও সময় লাগে। বেশি সাবধানেও থাকতে হয়। প্রতি পদে নিয়ম মেনে চলাটাও কিন্তু একটা স্ট্রেস। আর আজকালকার মহিলারা নিজেদের আপডেটেড রাখতে পছন্দ করেন। নিজেরাই বই পড়ে, ইন্টারনেট ঘেঁটে প্রেগনেন্সির সম্পর্কে তথ্য যোগাড় করে নেন। কমপ্লিকেশন থাকলে, সেটা সম্পর্কে জানা ভাল ঠিকই, কিন্তু বেশি জেনে ফেললে মনের মধ্যে আবার নানা রকম চিন্তা ভাবনা দেখা যায়। 'সব ঠিক



হবে তো', 'ডেলিভারির পর বাচ্চা সুস্থ হবে তো', মনের মধ্যে নানা রকম সংশয় হতে থাকে। আর এর থেকেই তৈরি হয় স্ট্রেস। বাচ্চাকে কেন্দ্র করে অ্যাংজাইটি লেভেল বেড়ে যায়। আমরা বলছি না যে নিজের প্রেগনেন্সি সম্পর্কে জানবেন না, কিন্তু অহেতুক বাড়তি টেনশন না নিয়ে এই সময় খুশি থাকার চেষ্টা করুন। তবেই মা এবং বাচ্চা দু'জনেই সুস্থ থাকবে। ভেবে দেখুন না, আগেকার দিনে তো মেয়েদের প্রেগনেন্সি নিয়ে মা-ঠাকুমারাই গাইড করতেন, তখন অত বই পড়া বা ইন্টারনেট দেখার চল ছিল না। নতুন পাঁচটা জিনিস জানার সুযোগ ছিল সীমিত। ফলে তারা প্রেগনেন্সি পিরিয়ড এনজয় করতেন পুরোমাত্রায়। কী হবে, কী হবে না, এই ভেবে মাথা খারাপ করতেন না। প্রেগনেন্সির সময় এই অ্যাপ্রোচটা রাখতে পারলেই ভাল। এতে মন-মেজাজ ভাল থাকে। বাচ্চা হওয়াটা একটা পজিটিভ লাইফ ইভেন্ট, সুতরাং সেটাকে যতটা পজিটিভলি হ্যান্ডেল করা যায়, ততই ভাল।

আবার অনেকেই আছেন যাঁরা হয়তো প্রেগনেন্ট অবস্থায় পিএইচডি বা মাস্টার্স করছেন, কিংবা চাকরিতে এতটাই ব্যস্ত যে প্রেগনেন্সিকে বাড়িতে চাপ মনে হয়। দুটোকে একসঙ্গে হ্যান্ডেল করতে গিয়ে নাজেহাল হয়ে যান। বাড়ির লোকেদের কাছেও অহরহ যে কোনও একটাকে বেছে নেওয়ার উপদেশ শুনতে হয়। তখন মন খারাপ হওয়াটাই স্বাভাবিক। প্রেগনেন্সির এক্সাইটমেন্টটা এই চাপে কোথাও যেন হারিয়ে যায়। আর যাঁরা খুব কেরিয়ারিস্টিক, তাঁদের কাছে বিয়ে বা যেকোনও ধরনের কমিটমেন্টই একটা বিশাল ব্যাপার। সেখানে বাচ্চা হওয়া মানে জীবনের আমূল পরিবর্তন। লাইফ আপসাইড ডাউন হয়ে যায়।





যাঁরা এতদিন স্বাধীনতায় অভ্যস্ত ছিলেন, তাঁদের হঠাৎ মনে হতে শুরু করে বাচ্চা হওয়ার পর সব স্বাধীনতা চলে যাবে। নিজের জন্যে কোনও সময়ই আর থাকবে না। চাকরির সঙ্গে বাচ্চা কীভাবে সামলাব, কে দেখবে, সারাক্ষণ মাথায় ঘুরতে থাকে। কনসিভ করার সিদ্ধান্ত নিয়েই তখন সন্দেহ হয়। হ্যাঁ, মানছি বাচ্চা হওয়ার পর জীবনটা সত্যিই পাল্টে যায়। প্রথম কয়েকবছর বাচ্চাই জীবনের কেন্দ্রে থাকে। কিন্তু এর মানে এই নয় যে আপনার নিজস্ব কোনও জগত থাকবে না। শুধু স্বামী, সংসার, ছেলেমেয়েতেই জীবন সীমাবদ্ধ থাকবে, এরকম আমরা বলছি না। কিন্তু জীবনের প্রতিটা পর্যায়ের একটা আলাদা মাহাত্ম্য থাকে। এক এক সময় আমাদের এক একরকম ভূমিকা পালন করতে হয়। আর প্রত্যেকটা ভূমিকারই একটা আলাদা সৌন্দর্য, আলাদা গুরুত্ব আছে। সেটাকে অস্বীকার করার মধ্যে কিন্তু আনন্দ নেই। বাচ্চা হলে, সে যে আপনার জীবনের অনেকটা জুড়ে থাকবে জানা কথা, আর সেটাকে খোলাখুলি অ্যাকসেপ্ট করার মধ্যেই কিন্তু বাচ্চার সঙ্গে আপনার সম্পর্কের রসায়ন লুকিয়ে আছে। তবে যদি মনে করেন সে সময় বা সেই দায়িত্ব নিতে আপনি রাজি নন, সেক্ষেত্রে প্রেগনেন্সির আগেই দশবার ভাবা উচিত। কনসিভ করার পর নিজের সিদ্ধান্ত নিয়ে সন্দেহ প্রকাশ করে, মানসিক অস্থিরতায় ভোগার কোনও মানেই নেই। বরং জীবনের বদলে যাওয়া রূপটা সেলিব্রেট করুন। বাচ্চার জন্যেও তো বটেই আপনার জন্যেও পজ়িটিভ স্টেপ হবে।

এ তো গেল প্রেগনেন্সির সময়কার কথা। ডেলিভারির পরও মায়েদের মানসিক সমস্যা হতে পারে। অনেকের মধ্যেই সাত দিনের মাথায় বেবি ব্লুজ় দেখা যায়। বাচ্চা হওয়ার পর মুড সুয়িং হতেই পারে। অনেকেই বুঝতেই পারেন না বাচ্চা হওয়ার মতো একটা খুশির ব্যাপারে তাঁদের কেন কান্না পায়, মন খারাপ করে। বাড়িতে খোলাখুলি নিজের আবেগ প্রকাশ করতেও দ্বিধা হয়। লোকেরা কী ভাববে মনে করে, নিজের আবেগ শেয়ার করতে পারেন না। হরমোনাল পরিবর্তন এই বেবি ব্লুজ়-এর জন্যে অনেকাংশেই দায়ী। এই সময়ে কাছের কোনও মানুষের সাহচার্য দরকার। মন খুলে কথা বললে, এই সাময়িক মন খারাপ অনেকটাই দূর হয়ে যায়। বাচ্চার প্রতি যে উদাসীন মনোভাব তৈরি হয়, তাও আস্তে আস্তে কেটে যায়। এই সময় খাওয়াদাওয়াটা ঠিক রাখুন। বাড়িতে বিশ্বস্ত কেউ থাকলে বাচ্চা সামলাতে তার সাহায্য নিন। বেবি ব্লুজ় সাধারণ দু'-একদিনের মধ্যেই ঠিক হয়ে যায়। এই নিয়ে খুব একটা চিন্তা না করলেও হবে। তবে আসল সমস্যাটা হয় যদি পোস্ট নেটাল ডিপ্রেশন বা সায়কোসিস হয়। ডেলিভারির মাসখানেক পর থেকে ছ'মাস কিংবা তার পরেও পোস্ট নেটাল ডিপ্রেশন হতে পারে। সব অর্থেই এটা সিভিয়র ডিপ্রেশন। সারাক্ষণ মন খারাপ থাকে, ছোট ছোট কথাতেও বিরক্ত ধরে যায়, কান্না পায়। বাচ্চাকে নিয়ে দুশ্চিন্তা দশগুণ বেড়ে যায়। শুধু মনে হতে থাকে নিশ্চয় বাচ্চার কোনও ডিফেক্ট আছে। ডিপ্রেশন এতটাই



মারাত্মক আকার নিয়ে নেয় যে মনে হয় নিজেও মরে যাই, বাচ্চাকেও মেরে ফেলি। এর জন্যে আবার মনে অপরাধবোধও কাজ করে। অনেকের আবার মনে হয় যে জীবনটা এখানেই থেমে গেল। আগেকার মতো কেয়ারফ্রি আর কোনওদিন হতে পারবেন না। বাচ্চার ন্যাপি বদলাতেই জীবনটা চলে যাবে। নিজের কোনও শখ আহ্লাদ পূরণ করার সময়টুকু পাওয়া যাবে না। এই ধারণাগুলো মনে এমনভাবে ঘর করে ফেলে, যে বাচ্চা হওয়ার মতো সুন্দর ঘটনাও পুরোপুরি নেগেটিভ মনে হয়। ১০-১৫ % মায়েদের মধ্যে পোস্ট নেটাল ডিপ্রেশন দেখা যায়। যাঁদের অনেক দেরিতে বাচ্চা হয়েছে, তাঁদের মধ্যে সমস্যা আরও জটিল হতে পারে। এতদিন পর বাচ্চা হলে বাড়িতে স্বাভাবিকভাবেই একটা খুশির আবহ থাকে। এর মধ্যেও নিজের খারাপলাগাগুলো প্রকাশ করা সত্যি দুরূহ। মন খারাপ করে বসে থাকলে বাড়ির লোকেদের থেকে কটু কথাও শুনতে হয়। কিন্তু কেউ বুঝতে পারে না যে এরকম আচরণ আসলে একটা অসুখ এবং ভাল থাকার একমাত্র উপায় চিকিৎসা। চিকিৎসা না হলে এর ফল মারাত্মক হতে পারে। সায়কোসিস ডিপ্রেশনের থেকেও বেশি বিপজ্জনক। যে কোনও সায়কোসিসের মতোই এখানে বাস্তব আর ফ্যান্টাসির মধ্যে কোনও সীমারেখা থাকে না। অদ্ভুত অদ্ভুত চিন্তা হয়। মনে হয় এই বাচ্চাটা তার নয়, নিশ্চয় বদলে গেছে। বা কেউ নিশ্চিতভাবে তাঁর বা বাচ্চার ক্ষতি করতে চাইছে। বাচ্চা সুস্থ নয়, ডিফেক্ট আছে, তাই বেঁচে থাকার কোনও মানেই নেই। বাচ্চাকে মেরে ফেলার চিন্তাভাবনা মনের মধ্যে ঘর করে ফেলে। সায়কোসিসের একমাত্র উপায় তাৎক্ষণিক ট্রিটমেন্ট। এ সময় পরিবারের ভূমিকাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত যাঁদের আগে থেকে ডিপ্রেশন আছে বা ফ্যামিলি হিস্ট্রি আছে তাঁদের মধ্যে পোস্টনেটাল ডিপ্রেশন বা সায়কোসিস বেশি দেখা যায়। এদের প্রেগনেন্সি পিরিয়ডেও ওষুধ খেয়ে যাওয়া বাঞ্ছনীয়। তবে অনেকের ডিপ্রেশনের হিস্ট্রি না থাকলেও এই সমস্যা হতে পারে।

ডিপ্রেশন বা সায়কোসিস সবার না হলেও অ্যাডজাস্টমেন্ট সমস্যা কিন্তু প্রায় প্রত্যেক নতুন মায়েরই হয়। খাওয়াদাওয়া, ঘুমের সমস্যা তো লেগেই আছে, তারপর বাচ্চার চাহিদাগুলো সময় সময় পুরণ করতে হয়। তার খাওয়া, ঘুম, স্নান সব সামলাতে গিয়ে নতুন মায়েরা রীতিমতো হিমশিম খান। বিশেষ করে বাড়িতে সাপোর্ট সিস্টেম না থাকলে সমস্যা আরও বেড়ে যায়। আরও একটা কারণে নতুন মায়েদের স্ট্রেস বেড়ে যায়। বাচ্চা হওয়ার পর চেহারায় একটা পরিবর্তন আসে। তাই নিয়ে দেখা যায় কমপ্লেক্স। মনে হয়

প্রেগনেন্সি ইজ় আ জার্নি ফর বোথ। স্বামী যদি স্ত্রীর সঙ্গে দায়িত্ব ভাগ করে নেন, তা হলে এই পরিয়ডটা সুন্দর হয়ে ওঠে।


অঞ্জলি ছাড়া
পুজো হয় না
নতুন শোরুম
গড়িয়া - ১০০ বি, রাজা সুবোধ চন্দ্র মল্লিক রোড, কলকাতা ৪৭, ফোন : ২৪৩০ ০৪৩৮
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২ | শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬ | সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫ | হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২ | বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া (রামকৃষ্ণ সারদামণি বিদ্যাপীঠের বিপরীতে) - ০৩৫৩-২৬৪৩৩৩৫
বহরমপুর - (০৩৪৮২) ২৫৮ ৪৯৮ | এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।
অঞ্জলি
জুয়েলার্স
সবার জন্য
এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র
www.anjalijewellers.in - এ
Mayurakshi/960/13



চেহারা খারাপ হয়ে গেছে, স্বামী আর তাঁকে ভালবাসবেন না। ওজন বাড়ার ফলে স্বামীকে সে আর আকর্ষণ করতে পারবেন না। সিজারিয়ান ডেলিভারিতে সঙ্গে সঙ্গে এক্সারসাইজও করা যায় না। ফলে আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মবিশ্বাস তলানিতে এসে ঠেকে। স্বামীরা যে সব সময় স্ত্রীদের এই মানসিক কষ্টের কথা বুঝতে পারেন তাও নয়। আর সত্যি বলতে গেলে বাচ্চাকে দেখাশোনা করার পর শরীরে সেই বল বা মনে ইচ্ছেও থাকে না যে সেজেগুজে স্বামীর জন্যে বসে থাকি। ফিজিকাল ইন্টিমেসিও কমে যায়। এর ফলে স্বামীরা নিজেদের অবহেলিত মনে করেন। মনে হয় যে আগে যে দিনে তিনচারবার ফোন করত, সে এখন বাচ্চা ছাড়া আর কিছুই বোঝে না। মনে ক্ষোভ তৈরি হয় আর সেখান থেকেই আসে স্ত্রীর সঙ্গে মানসিক দূরত্ব। কিন্তু ছেলেদের বুঝতে হবে, বাচ্চা মানুষ করা শুধুমাত্র মেয়েদের দায়িত্ব নয়। তাঁদের তরফ থেকে একটু আন্ডারস্ট্যান্ডিং পুরো ছবিটাই বদলে দিতে পারে। স্ত্রীর সঙ্গে হাতে হাত মিলিয়ে বাচ্চার দেখাশোনা করলে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটাও আরও মজবুত হয়। বাচ্চা বড় করা খুবই কঠিন কাজ আর তাই এর সঙ্গে স্ট্রেস জড়িয়ে থাকবেই। কিন্তু স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক বোঝাপড়া এই কাজটাকে অনেক সহজ করে দিতে পারে। বাচ্চার দেখাশোনা করা কিন্তু একটা ২৪x৭ জব, সেক্ষেত্রে সব সময় অ্যালার্ট থাকতে হয়। কখন বাচ্চার খিদে পেয়েছে, ঘুম পেয়েছে, কখন ন্যাপি বদলাতে হবে, কাজের তালিকা অন্তহীন। তাই স্বামী আর স্ত্রীকে এই দায়িত্ব সমানভাবে পালন করতে হবে। নিজেদের মধ্যে সমস্যা থাকলে বাচ্চা সামলানোটা অ্যাডেড স্ট্রেস মনে হতে পারে। আর যদি বাচ্চা হওয়ার আগে থেকেই স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সমস্যা থাকে, তা হলে বাচ্চা হওয়ার মতো খুশির ঘটনাও সম্পর্কে চিড় ধরাতে পারে। সদ্যোজাত শিশুর ভাল থাকার জন্যে সুস্থ পরিবেশ চাই, তাই স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বনিবনা না থাকলে, বাচ্চার ব্যাপারে ভাল করে ভাবুন। নিজেদের সম্পর্ক সুন্দর করে তবে শিশুকে পৃথিবীতে নিয়ে আসুন। বাচ্চা হলে সব ঠিক হয়ে যাবে, এই ধারণার বশবর্তী হয়ে ভুল পদক্ষেপ নেবেন না। এতে বাচ্চারও ক্ষতি, আর আপনাদেরও।

যোগাযোগ: ৬৫৪১১৯৩২, ২৪৬৩৩৫০৫



মডেল: শায়না, আদিত্য, মধুরিমা, সৈকত
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুন্স, ক্যামাক স্ট্রিট,
ফোন: ৩৯৮৪৯২০২
লোকেশন: ইকো হাব বাই কনক্লেভ অ্যাট ইকোস্পেস বিজনেস পার্ক, নিউটাউন, রাজারহাট
ফোন: ০৩৩ ২৫৬৯ ৩৮০০, ২৫৬৯৩৮১২
ওয়েবসাইট: www.theconclave.in

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



গায়ে হলুদ,
প্রতিদিন।
বোরোলীনের গ্লোসফ্‌ট ফেসওয়াশ
আপনার মুখশ্রী করে তুলুন সবার চোখের মধ্যমণি, গ্লোসফ্‌ট দিয়ে।
গ্লোসফ্‌টের প্রতিটি ফোঁটায় ভরা হলুদের জাদু। রোজ ব্যবহার করুন।
আপনি সুন্দর সবাই জানুক, প্রতিদিন।
20% FREE
BOROLINE'S
GLO SOFT
FACE WASH
FOR SOFT, GLOWING SKIN
TURMERIC GLOW DAILY
হলুদের জাদু
কোমল, উজ্জ্বল
ত্বকের জন্য



ছোট ফ্ল্যাটে অতিথিদের থাকার জায়গা দিতে পারছেন না? আত্মীয়রা বেড়াতে এলেই বাচ্চাকে অত্যধিক আদর করে? সমাধানে গ্রুমিং এক্সপার্ট

রা ধি কা ভ ট্টা চা র্য শা হ

ছোট ফ্ল্যাটে থাকি। অনেক লোকজন বেড়াতে এলে, থাকতে দিতে অসুবিধে হয়। আমার বাড়িতে বেডরুম মোটে দু'টো, ফলে বেশি লোককে থাকতে দেওয়ার জায়গা হয় না! আর বাড়িতে প্রায়ই অতিথি সমাগম লেগেই থাকে। আবার জায়গার অভাবের কথা গেস্টদের খোলাখুলি জানিয়ে দিতেও কুণ্ঠাবোধ করি। কী করব? আমার লিভিং রুমটাকে কি মেকশিফট বেডরুম বানিয়ে ফেলব? কীভাবে সেটা সম্ভব জানালে ভাল হয়।

শ্রুতি পাণ্ডে, *আগরতলা*

যখনই কেউ আপনার বাড়িতে থাকার প্রসঙ্গ তুলবেন, তখনই তাঁকে ভদ্রভাবে জানিয়ে দিন যে আপনার বাড়িতে থাকার জায়গা খুবই কম। যদি ওঁদের প্রত্যেককে আলাদা ঘর না দিতে পারেন, তাহলে ওঁরা যেন পরিস্থিতির সঙ্গে অ্যাডজাস্ট করে নেন। প্রয়োজনে একটা-দু'টো ফোল্ডেবল ম্যাট্রেস কিনে রাখুন। এটি নির্দ্বিধায় আপনার বিছানার তলায় রেখে দিতে পারবেন। অনেক লোকজন এলে, ম্যাট্রেস বের করে এনে যেখানে খুশি বিছিয়ে দিতে পারবেন। এতে মেকশিফট বেডরুমের সমস্যা মিটবে। আত্মীয়স্বজনদের সঙ্গে কথায় কথায় বলে দিতে পারেন, 'আমার ফ্ল্যাটটা ছোট। তোমাদের হয়তো আমার বা আমার ছেলেমেয়েদের সঙ্গে রুম শেয়ার করতে হবে। প্লিজ, ডোন্ট মাইন্ড।' এতে ওঁরা আপনার সমস্যার কথা বুঝতে পারবেন। তবে যদি সারাবছরই গেস্ট আসেন, তাহলে আপনার লিভিং রুমে একটি ডিভান রাখতে পারেন। সেটিকে ফোল্ডেবল সিটিং কাম স্লিপিং অ্যারেঞ্জমেন্ট হিসেবে ব্যবহার করতে পারবেন। আমার মনে হয়, যাঁরা আপনার বাড়িতে এর আগে এসেছেন, তাঁরা আপনার অসুবিধের কথা বুঝতে পারবেন। আর যদি ওঁরা স্পেস কনস্ট্রেন্টের কথা জানেন, তাহলে নিশ্চয়ই আপনাকে অসুবিধেয় ফেলবেন না। আর মাঝেমধ্যে খুব ভদ্রভাবে কোনও অতিথিকে বলে দিতে পারেন যে, ওঁরা আপনার বাড়িতে এলে আপনি যতটা খুশি হবেন, ততটাই ওঁদের অসুবিধে হতে পারে বাড়িতে পর্যাপ্ত গেস্ট স্পেস না থাকায়। এতে ঘনঘন অতিথি আগমন কিছুটা কমতেও পারে। এমনিতেও আজকাল শহুরে ফ্ল্যাটে জায়গার অভাব কোনও নতুন কথা নয়। একটু অ্যাডজাস্টিং হলেই এরকম সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

আমার আট মাসের বাচ্চা আছে। আমি হয়তো ওর ব্যাপারে একটু বেশিই প্রোটেক্টিভ। আমার বাড়িতে বেড়াতে এলে আত্মীয়স্বজনরা ওকে অত্যধিক আদর করতে থাকে। বাইরে থেকে এসেই মুখে-গালে চুমু খায়। আমার মোটেও পছন্দ হয় না। হাইজিনের কথাও ভাবি। কীভাবে ওঁদের বোঝাব?

শ্রেয়সী দাস, *হরিনাভি*

একটা শিশুর প্রতি এটাই তো স্বাভাবিক রিঅ্যাকশন! অনেকেই ভাবেন, তাঁরা যদি শিশুকে আদর বা স্নেহ না করেন, তাহলে তার বাবা-মা অসন্তুষ্ট হতে পারেন। তবে আপনার কোনও আত্মীয় যদি আপনার বাচ্চাকে অত্যধিক আদর করতে থাকেন, তাহলে কোনও অছিলায় ওকে নিজের কাছে নিয়ে আসতে পারেন। বলতে পারেন যে, বেশি আদর করলে আপনার শিশু কেঁদে ফেলে। তবে শিশুটিকে চুমু খেতে বারণ করুন। ওঁদের বলুন, ডাক্তারেরা বলেছেন, কোনও ইনফেকশনের হাত থেকে রক্ষা করতে ওকে চুমু খাওয়া যাবে না। ডাক্তারের কথা বললে, নিজের উপর থেকে দোষ অনেকটাই ঝেড়ে ফেলতে পারবেন।

বি শে ষ টি প স

অতিথি আপ্যায়নের জন্য

- বাড়িতে অতিথিদের আনাগোনা লেগেই থাকলে লিভিং রুমে মেকশিফট বেডরুম বানিয়ে ফেলতে পারেন। প্রয়োজনে ফোল্ডেবল ম্যাট্রেস কিনে রাখুন।
- ছোট ফ্ল্যাটে জায়গা কম থাকলে আগে থেকেই গেস্টদের জানিয়ে দিন যে থাকার জায়গার ব্যবস্থা তাঁদের মনোমত নাও হতে পারে। তাঁরা যেন অ্যাডজাস্ট করে নেন।
- অতিথিদের খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে পছন্দ-অপছন্দ জেনে তাঁদের কোনও ফেভারিট ডিশও রান্না করতে পারেন। যদি খুব ক্লোজ় কেউ আসেন, তাহলে গিফটও দিতে পারেন।



অলংকরণ: সমরজিৎ রজক

প্রশ্ন পাঠাতে পারেন sananda@abp.in


সৌন্দর্য
কার্য সম্পাদন
মূল্য
ওয়াটারটেক - একটি স্বপ্নর থেকেও বেশী ভাল কার্য সম্পাদন করে
ওয়াটারটেকের প্রডাক্টের পারফরমেন্স নিয়ে কোনও সন্দেহই নেই। দারুণ পারফরমেন্স, ভ্যালু আর লুকসের পারফেক্ট কম্বিনেশন ওয়াটারটেকের প্রডাক্ট। উচ্চমানের এঞ্জিনিয়ারিং পলিমার দিয়ে তৈরি বাথরুম ফিটিং ও অ্যাক্সেসরিজ় দুর্দান্ত কাজ করে। লেটেস্ট টেকনোলজি আর ইনোভেশনের সমন্বয় এই প্রডাক্টগুলো। লিক ফ্রি, রাস্ট ফ্রি আর ক্লক ফ্রি বলেই দীর্ঘদিন চলে। একবার লাগিয়ে নিলেই আর কোনও টেনশন নেই। আর স্টাইল, ডিজ়াইন, রঙের প্রচুর অপশন তো আছেই। সুতরাং আপনার যদি চাই দারুণ পারফরমেন্স, ভ্যালু আর লুকসের কম্বিনেশন, তা হলে বাছতেই হবে ওয়াটারটেকের বাথরুম ফিটিংস।
ট্যাপস, ভালভস, শাওয়ার, ফসেটস, মিক্সার, অ্যাক্সেসরিজ়, কানেকশন হোসেস
Watertec (India) Pvt. Ltd.,
Regd. Office: Gopal Bagh, 1062, Avinashi Road, Coimbatore 641 018. Tel: 0422 2243439 (5 lines) Fax: 0422 2242760
E-mail: commercials@watertecindia.com, exports@watertecindia.com
Available in all leading sanitary ware outlets across the country.
• Coimbatore: 0422 - 2570433, 3530433 • Chennai: 044 – 32968450 • Madurai: 0452 - 2609061, 3296845 • Trichy: 0431 - 2794764, 3254845 • Salem: 0427 - 2440422, 3918205 • Palakkad: 0491 - 2538715, 3297845 • Ernakulam: 0484 - 3207845 • Calicut: 0495 – 4017845, 2704142 • Trivandrum: 0471-3107845, 2575773 • Bangalore: 080 - 26742329, 32978450 • Mangalore: 0824 - 2427845, 3207845 • Hubli: 0836 - 2257707, 3297845 • Goa: 0832 - 2757678 • Mysore: 0821 - 2460180, 3209971 • Hyderabad: 040 - 27702979, 32978450 • Vijayawada: 0866 - 2570758, 3297845 • Visakhapatnam: 0891- 2721527, 3297845 • Kolkata: 033 - 64592419, 24235803 • Bhubaneshwar: 0674 - 2748504, 6574347 • Patna: 0612 - 3261988, 6532389 • Ranchi: 0651 - 2281309, 6572845 • Siliguri: 0353 - 2540588 • Pune: 020 – 64100615, 32677053 • Ahmedabad: 079 - 32446660, 65493136 • Indore: 0731 – 4071112, 2564635
WATERTEC
-Simply Better-



আপনার পছন্দের ITEM



ইমামি ভ্যাসোকেয়ার নিয়ে এল লিপ কেয়ার প্রডাক্ট 'ভ্যাসোকেয়ার হার্বাল লিপ বাম'। এর হার্বাল ফর্মুলা ঠোঁটের শুষ্কতা দূর করে ঠোঁটকে করে তোলে কোমল ও আকর্ষণীয়। দাম ৩০ টাকা।

টাইটান আইপ্লাস নিয়ে এল নতুন 'ফ্লেয়ার' কালেকশন। বাইফোকাল ও প্রগ্রেসিভ লেন্স পরতে যাঁরা অভ্যস্ত তাঁরা বেছে নিতে পারেন ১০০ টি নতুন ডিজাইন। কমফর্টেবল ও স্টাইলিশ এই রেঞ্জের দাম শুরু ৯৯৫ টাকা থেকে।



মোবাইল, চশমা, শাওয়ার জেল, লিপ বাম, নেল পলিশ আরও অনেক জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



হন্ডা মোটরসাইকেল অ্যান্ড স্কুটার ইন্ডিয়া প্রাইভেট লিমিটেড নিয়ে এল 'অ্যাক্টিভা আই' স্কুটার। এতে আছে একাধিক বিশেষত্ব। লাইট ওয়েট, অটোমেটিক স্টার্ট, কম্বি ব্রেক সিস্টেম, মেনটেনেন্স ফ্রি টায়ার, যা মূলত ইয়ং জেনারেশন ও মহিলাদের কথা মাথায় রেখে তৈরি। দাম ৪৭৬৩৩ টাকা।



ইনটেক্স নিয়ে এল নতুন দু'টি অ্যানড্রয়েড স্মার্টফোন— ক্লাউড এক্স ফোর (৩.৫ ইঞ্চি স্ক্রিন) ও ক্লাউড ওয়াই টু (৪ ইঞ্চি স্ক্রিন)। এই ফোন দু'টিতে আছে ডুয়েল কোর প্রসেসর, মাল্টি টাচ ডিসপ্লে, ডুয়েল ক্যামেরা, ডুয়েল সিম ইত্যাদি। দাম যথাক্রমে ৪৫৯০ টাকা ও ৬১৯০ টাকা।



অরিফ্লেম নিয়ে এল নতুন অরিফ্লেম নেচার সিক্রেট শাওয়ার জেল ও সোপবার। এতে আছে মিন্ট ও রাজবেরির নির্যাস যা আপনাকে দেবে ঠান্ডা ও সতেজতার অনুভূতি। ২৫০ মিলি শাওয়ার জেলের দাম ৩৭৯ টাকা ও ৭৫ গ্রাম সাবানের দাম ৭৯ টাকা।

নখের সৌন্দর্য বাড়িয়ে তুলতে ল্যাকমে নিয়ে এল 'ল্যাকমে অ্যাবসলিউট রয়্যাল নেল কালারস'-এর এক আকর্ষক সম্ভার। মহিলাদের পছন্দের কথা মাথায় রেখে একাধিক রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ২০০ টাকা।



ওল্ড স্পাইস পুরুষদের জন্য নিয়ে এল চারটি ভিন্ন ফ্রেগরেন্সের ডিওডোরেন্ট— অরিজিনাল, ফ্রেশ লাইম, মাস্ক এবং হোয়াইট ওয়াটার। এটি আপনাকে দেবে ঠান্ডা ও তরতাজা অনুভূতি। এর অভিনব ফর্মুলা সারাদিন আপনাকে ফ্রেশ থাকতে সাহায্য করবে। রিজুভিনেটিং, রিফ্রেশিং এই ডিওডোরেন্টের ১৫০ মিলি-র দাম ১৫০ টাকা।




Godrej expert
রিচ ক্রেম হেয়ার কালার
যা আপনাকে বলাবে "ওহ্ মাই গড!"
প্রতিটি গোদরেজ এক্সপার্ট রিচ ক্রেম হেয়ার কালার প্যাক আসে প্রিমেজার্ড স্যাসে সহযোগে। তাই আপনার করণীয় হলো মেশানো আর প্রয়োগ করা। এছাড়াও রিচ ক্রেমে আছে অ্যালো প্রোটিন, যা আপনার চুলে পুষ্টি জোগায়, চুলকে বানায় মোলায়েম এবং উজ্জ্বল। আর নো অ্যামোনিয়া# মানে, এটা সম্পূর্ণরূপে নিরাপদ।# আর এসবই এমন দামে যে আপনি অবাক হয়ে বলবেন "ওহ্ মাই গড!"
₹30*
Godrej expert
crème hair colour
rich crème
ultra soft deep shine
no ammonia | long lasting colour
natural brown
NO AMMONIA
crème
Developer
প্রিমেজার্ড স্যাসে
অ্যালো প্রোটিন-যুক্ত
মোলায়েম এবং উজ্জ্বল চুলের জন্যে
ন্যাচরাল ব্ল্যাক
ব্ল্যাক ব্রাউন
ডার্ক ব্রাউন
ন্যাচরাল ব্রাউন
বার্গণ্ডি
লঙ লাস্টিং শেড
*20g+20ml
Based on third party evaluation data on conditioning properties & retention of hair strength, measured as per standard lab protocols versus ammonia containing crème hair colour.
Creativeland Asia



বইয়ের যত্ন নিন

আপনি হয়তো বই পড়তে ভালবাসেন, বইয়ের দোকানে গেলে কখনই খালি হাতে ফেরেন না। ফলে বাড়িতে বইয়ের সংখ্যা ক্রমশই বেড়ে চলেছে। কিন্তু বেশ কয়েক বছর আগে কেনা সাধের বইটা হাতে নিয়ে যেই পাতা ওলটাতে গেলেন অমনি দেখলেন বইটার বেশ কয়েকটা পাতা পোকায় কেটে দিয়েছে। বইয়ের এই দশা দেখে আপনারও মন খারাপ হতে বাধ্য। তাই বই ভাল রাখতে বইয়ের যথাযথ যত্ন নিতে হবে। কী করে নেবেন বইয়ের যত্ন। আপনার জন্য রইল সহজ কয়েকটি টিপস।

কী করবেন

প্রথমে আসি স্টোরিংয়ের কথায়। বই দীর্ঘদিন ধরে ভাল রাখার জন্য সঠিক উপায়ে স্টোর করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। বই ঘরের এমন জায়গায় রাখুন যেখানে সরাসরি সূর্যের আলো পৌঁছয় না। এতে বইয়ের রং ও লেখা হালকা হয়ে যেতে পারে। ঠান্ডা ও ড্রাই রুমটেম্পারেচারে বই রাখুন, এতে ড্যাম্প ধরবে না। যে বইগুলো কম পড়েন সেগুলো ওপরের দিকের শেল্ফে রাখুন। আর রোজকারের দরকারি বইগুলো নীচের দিকের শেল্ফে রাখুন, নিতে সুবিধা হবে। র‍্যাকে বই সাজানোর সময় উচ্চতা অনুযায়ী (ছোট থেকে বড়) সাজান, দেখতে ভাল লাগবে আর নিতেও সুবিধা হবে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি কাচের কভার দেওয়া শেল্ফ বানিয়ে নিতে পারেন। এতে ধুলো পড়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। বই পড়ার সময় কয়েকটা কথা অবশ্যই মাথায় রাখবেন। সবসময় পরিষ্কার ও শুকনো হাতে বই ধরবেন। অনেকেরই বদ অভ্যাস থাকে বই পড়তে পড়তে বইয়ের পাতা ভাঁজ করে রাখার, এতে পাতা ছিঁড়ে যেতে পারে। পাতা ভাঁজ করে রাখার



বদলে পেজমার্কার ব্যবহার করুন। পুরনো বইয়ের পাতা ছিঁড়তে শুরু করলে আবার নতুন করে বাঁধিয়ে নিন। এতে বেশ আরও কয়েকবছর বই ভাল থাকবে। বইয়ের কাছে কফি বা চা রাখবেন না এতে চা বা কফি উলটে বইতে দাগ বতে পারে। বই বাঁধানোতে যে আঠা ব্যবহার করা হয় তা থেকে অনেক সময় পোকা হতে পারে। বইয়ের র‍্যাকে ন্যাপথলিনের বল, শুকনো লঙ্কা, নিমপাতা বা ডিসইনফেকট্যান্ট জাতীয় কিছু রাখতে পারেন, পোকা হবে না।

স্মার্ট টিপস

- বই সবসময় যত্নের সঙ্গে ব্যবহার করবেন।
- সপ্তাহে অন্তত একদিন ডাস্টিং করতে পারলে ভাল হয়।
- বই পড়া হয়ে গেলে যেখান থেকে নিয়েছেন সেখানেই রেখে দেবেন।
- বই ভাঁজ করে পড়বেন না, এতে বইয়ের পাতা খুলে যেতে পারে।

প্রত্যেক সকালবেলায় দুনিয়ার মুখোমুখি হওয়ার আগে আমি নিজের মুখোমুখি হই।

প্রত্যেক সকালবেলায় যখন আমি তৈরি হই সারাদিনের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হওয়ার জন্যে, আমি তখন নিজেকে আয়নার মধ্যে দেখি। একেবারে ঝকঝকে পরিষ্কার প্রতিচ্ছবি আমায় আত্মবিশ্বাসে ভরিয়ে তোলে। আমাকে উৎসাহিত করে এগিয়ে যেতে আর চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে, একেবারে সরাসরি। মুহূর্তের মধ্যে আমি বুঝতে পারি কোনও কিছুই আমার আয়ত্তের বাইরে নয়। আর কোনও লক্ষ্যই বেশি দূরে নয়।

ঠিক মোদিগার্ড আয়নার মতো। আত্মবিশ্বাসে ভরপুর উজ্জ্বল ভারতের চেহারা। নিয়ে আসা হয়েছে দুনিয়ার সূক্ষ্মতম প্রযুক্তিকে যা আপনাকে দেবে স্পষ্ট এবং স্বচ্ছ প্রতিচ্ছবি।

BMA/GGL/011

Modiguard. Honest mirrors. MODIGUARD




ভুজঙ্গাসন

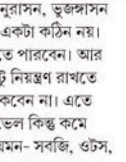
পোস্টপ্রেগনেন্সি এক্সারসাইজ়

আমার বয়স ৩১ বছর। আটমাসের একটি মেয়ে আছে। ও এখনও ব্রেস্ট ফিড করে। তাই প্রপার ডায়েট প্ল্যান মেনে চলতে পারি না। ফলে গত একবছরে আমি ভীষণ মোটা হয়ে গেছি। বিশেষ করে শরীরের নিম্নাংশে (থাই ও হিপে) মেদ জমেছে। আমি তাড়াতাড়ি ওজন কমাতে চাই। কয়েকটা সহজ যোগাসন বলে দিলে উপকৃত হব।
রুমা নিয়োগী, *দমদম*

প্রেগনেন্সির পর অনেকেরই ওজন বেড়ে যায়। এই নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। প্রেগনেন্সির পর আগের বডিশেপ ফিরে পেতে যোগাসন বেস্ট অপশন। কারণ, যোগাসনের সাহায্যে আপনি বাড়তি ওজন খুব সহজেই কমিয়ে ফেলতে পারবেন। আমি জানি না আপনি আগে কোনওদিন যোগাসন করেছেন কি না বা হয়তো প্রেগনেন্সির জন্য মাঝে অনেকটা সময় গ্যাপ হয়ে গিয়েছিল। তাই অনেকদিন পরে যোগাসন শুরু করার সময় একটু সচেতন হতে হবে। ডেলিভারির পর লিগামেন্ট ও জয়েন্টগুলো শিথিল হয়ে যায়। তাই আপনাকে স্ট্রেস নিতে বারণ করব। জোর করে বা দ্রুত কিছু করতে যাবেন না, এতে চোট লাগার সম্ভাবনা থেকে যায়। প্রথমে ভারী কোনও এক্সারসাইজ় করার দরকার নেই, শুধুমাত্র হাঁটুন। ভোরবেলা বা বিকালবেলা হাঁটতে পারেন। হাঁটার থেকে ভাল এক্সারসাইজ় আর হয় না। এরপর আস্তে আস্তে যখন স্ট্যামিনা ফিরে পাবেন, তখন অন্য এক্সারসাইজ় শুরু করতে পারেন। কয়েকটা সহজ যোগাসন বলে দিচ্ছি ট্রাই করে দেখতে পারেন। প্রেগনেন্সির পর ওজন কমাতে সূর্যনমস্কার দারুণ উপযোগী। এর পাশাপাশি বীরভদ্রাসন, বৃক্ষাসন, পশ্চিমোত্তনাসন, ধনুরাসন, ভুজঙ্গাসন করতে পারেন। এই আসনগুলো করা খুব একটা কঠিন নয়। কয়েকদিন অভ্যেস করলেই আয়ত্তে আনতে পারবেন। আর হ্যাঁ, এই সময় খাওয়াদাওয়ার উপরও একটু নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে। তা বলে, ওজন কমাতে না খেয়ে থাকবেন না। এতে ওজন তো কমবেই না, উলটে এনার্জি লেভেল কিন্তু কমে যাবে। ডায়েটে হাইফাইবারযুক্ত খাবার (যেমন- সবজি, ওটস, ডাল, ফল) রাখুন। সঙ্গে প্রচুর পরিমাণে জল খান। শুধু জল খেতে ইচ্ছা না হলে লেবুর জল, ডাবের জল, ফলের রস খান। বাচ্চাকে ব্রেস্ট ফিড করা বন্ধ করবেন না। কারণ, বিশেষজ্ঞদের মতে ব্রেস্ট ফিড করালে খুব তাড়াতাড়ি ওজন কমে।



বাচ্চা হওয়ার পর ওজন অনেকটা বেড়ে গেছে? কী এক্সারসাইজ় করবেন বুঝতে পারছেন না। ফিটনেস সংক্রান্ত সব প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট পায়েল গিদওয়ানি।



০২২২৬৪৮৮০৫৫/৫৬


Panasonic
INTELLIGENT ECO SENSORS
ECONAVI
SENSES | SELF-ADJUSTS | SAVES
Senses presence.
Senses absence.
Senses activity.
Senses sunlight.
Senses temp. wave.
Up to 38%* ENERGY SAVINGS
ECONAVI
Lighting sensor.
Room temp. sensor.
Internal temp. sensor.
Door sensor.
Up to 10%* ENERGY SAVINGS
ECONAVI
Laundry load sensor.
Water temperature sensor.
Up to 20%* WATER & ENERGY SAVINGS
ECONAVI
Sense the possibility with ECONAVI.
Panasonic products are upgraded with Intelligent ECONAVI sensors that give unmatched performance with less energy consumption to save the environment. ECONAVI technology which is at the core of Panasonic products makes your daily routines more comfortable and eco-friendly than ever, giving you both energy savings and exceptional performance every time.



স্বামীর যাবতীয় ডিগ্রি মিথ্যে

প্রায় দেড় বছর আগে আমার সম্বন্ধ করে হিন্দু ম্যারেজ অ্যাক্ট অনুসারে বিয়ে হয়। বিয়ের আগে আমি চাকরি করতাম। কিন্তু শ্বশুরবাড়িতে আপত্তি থাকায় বিয়ের পরে আর চাকরি করিনি। বিয়ের ঠিক এক বছরের মাথায় আমাদের একটি সন্তান হয়। আমার স্বামী বা শ্বশুরবাড়ির লোকজনের আসল স্বরূপ তখনও বুঝিনি। সন্তান জন্মানোর পর থেকেই আমার স্বামী নানা অজুহাতে বাড়ির বাইরে থাকতে শুরু করেন। শ্বশুরবাড়ির লোকজন আমাকে ওঁদের বাড়িতে আর থাকতে দিতে চান না। আমার বাপের বাড়ির অবস্থা খুব একটা স্বচ্ছল নয়। কিন্তু ইতিমধ্যেই আমার স্বামী আমার বাবার কাছ থেকে ব্যবসা শুরু করার জন্য প্রায় লাখ খানেক টাকা নিয়েছেন। বিয়ের পরে জানতে পেরেছি, ওঁর যাবতীয় ডিগ্রি মিথ্যে। আর নিজের সম্পর্কে অনেক তথ্য গোপনও করেছেন আমার স্বামী।

আমার প্রশ্ন

১) পড়াশোনা ও চাকরির ব্যাপারে আমার স্বামী যা যা মিথ্যে বলেছেন, সেগুলি প্রমাণ করতে কী করতে হবে আমায়?
২) এর ফলে ওঁর বিরুদ্ধে প্রতারণার মামলা দায়ের করা যায় কি?
৩) ওঁরা আমাকে আর ওঁদের বাড়িতে থাকতে দিতে চান না। আবার ডিভোর্সও চান না। এক্ষেত্রে আমি ডিভোর্সের আবেদন জানাতে পারি কি?
৪) ডিভোর্স হলে আমাদের কন্যাসন্তানের কাস্টডি কে পাবে?

গোপা মল্লিক, *বাগনান*

১) আপনার যদি মনে হয় যে, পড়াশুনা ও চাকরির ব্যাপারে আপনার স্বামী বিয়ের সময় কোনওরকম ভুল তথ্য দিয়েছেন, সেক্ষেত্রে আপনাকে আপনার স্বামীর পড়াশুনা এবং চাকরি সংক্রান্ত নথিপত্র আপনাকে ওঁর বন্ধু-বান্ধব ও আত্মীয়স্বজনের থেকে বা সংশ্লিষ্ট সংস্থার থেকে সংগ্রহ করতে হবে।
২) যদি প্রমাণিত হয় যে ইচ্ছাকৃতভাবে আপনার স্বামী ওঁর পড়াশুনা ও চাকরির ব্যাপারে ভুল তথ্য দিয়েছেন সেক্ষেত্রে প্রতারণার মামলা দায়ের করতে পারেন।
৩) আপনার শ্বশুরবাড়ির লোকজন যদি আপনাকে ওঁদের বাড়িতে থাকতে দিতে না চান, তা আপনার ওপর একপ্রকার অত্যাচারের সামিল এবং আপনি চাইলে সমস্ত ঘটনা জানিয়ে আদালতে ডিভোর্সের আবেদন করতে পারেন।
৪) সন্তানের কাস্টডি পাওয়া বা না পাওয়া আদালতের বিচার্য। আদালত পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও উভয়পক্ষের মতামত বিবেচনা করে রায় দেবেন যে আপনার মেয়ের কাস্টডি কার প্রাপ্য। কাস্টডির ব্যাপারে আপনার মেয়ের ওয়েলফেয়ার ও বয়স প্রাধান্য পাবে।

বিয়ের পরে জানতে পারি, নিজের সম্পর্কে অনেক তথ্য গোপন করেছেন স্বামী।



আমার স্বামী ও দেওরের নামে দু'টি ফ্ল্যাট রয়েছে। দেওরের ফ্ল্যাটে আমার শ্বশুর-শাশুড়ি থাকে। সমস্যা হল আমার দেওর বাড়ির কোনও খরচই শেয়ার করে না। ওর অসংযমী লাইফস্টাইল নিয়েও আমরা বিরক্ত। জানতে পেরেছি ও আমাদের নাম করে অন্য জায়গায় টাকা ধার নিয়েছে। দেওরের এই সব কার্যকলাপের সঙ্গে আমরা জড়িত নই বা দায়ী নই। ওকে নানা ভাবে বোঝানো সত্ত্বেও ও এই স্বভাব ছাড়তে পারছে না।

আমার প্রশ্ন

ওর এই অন্যায় কাজের ব্যাপারে আমরা আইনত কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারি?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *বাগুইহাটি*

আইনত দেওরের বিরুদ্ধে এখনই কোনও ব্যবস্থা গ্রহণ করার প্রয়োজন নেই। ওঁর সঙ্গে আলোচনা করুন এবং ওঁকে জানান, উনি যে অনেকবার আপনাদের নাম করে অন্য জায়গা থেকে টাকা ধার নিয়েছেন তা আপনারা জানতে পেরেছেন, এতে যদি ওঁর আচরণের কোনও পরিবর্তন না দেখেন, সেক্ষেত্রে যে ব্যক্তিদের কাছ থেকে উনি টাকা ধার নিয়েছেন বা পরে নিতে পারেন তাঁদের সব জানিয়ে রাখুন। নিকটবর্তী থানায় ওঁর বিরুদ্ধে একটি লিখিত অভিযোগও জানিয়ে রাখতে পারেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮


BOSE
NEW
SoundLink™ Mini
Bluetooth® Speaker
Enjoy better sound in the palm of your hand with our smallest portable Bluetooth® speaker yet.
Bluetooth
Mobile audio like never before
NEW
QuietComfort® 20
Acoustic Noise Cancelling™ Headphones
Presenting the first in-ear noise cancelling headphones from Bose. Lose yourself in your music – or hear what's around you with the new Aware mode.
Visit www.Boseindia.com | Call 1-800-11-2673(BOSE) | SMS "Mobility" at 989 970 2673
Please quote the reference no.
The Bluetooth word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.


Johnson's baby
আদর–মমতায় ভরা
ম্যাসাজের জন্য
বেছে নিন
উপযুক্ত তেল
RMA/JB/16Aug1325



উজ্জ্বল হলুদ লং ড্রেস। প্লিটেড ড্রেসের উপরের অংশে সূক্ষ্ম এমব্রয়ডার্ড ইয়োক করা হয়েছে। সিম্পল ইয়েট এলিগেন্ট।

Bright & Sunny

ফেস্টিভ সিজ়ন চলছে। ফুরফুরে রঙিন মন। সেই আমেজ পোশাকেও। ড্রেস থেকে জ্যাকেটের কালেকশন।


TITAN
RAGA
Pearls
Featured here is 9971WM01J from the Raga Pearls Collection, studded with 22 cultured pearls. Also available in Gold, Steel & Black.



কোয়ার্টার্ড স্লিভড লং ড্রেস। আসিমেট্রিকাল হেমলাইন। সামনের অংশে কনট্রাস্টিং এমব্রয়ডার্ড প্যানেল।


বঙ্গ জীবনের অঙ্গশোভা...
তাঁত বস্ত্র ও হস্ত শিল্প
বিপণন কেন্দ্র
বঙ্গশ্রী
১৫% ছাড়
১ সেপ্টেম্বর ২০১৩ থেকে
৫ নভেম্বর ২০১৩ পর্যন্ত
পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য কারুশিল্প সমবায় সমিতি লিমিটেড
(কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকারের যৌথ ব্যবস্থাপনায়)
বঙ্গশ্রী ভবন ৪ডি/২৩/১, ধর্মতলা রোড, পোঃ তিলজলা, কসবা, কোলকাতা-৭০০০৩৯
দূরাভাষ : (০৩৩) ২৩৪৩ ১৯৩৫/১৯৪০/১৯৪১
শ্যামবাজার (০৩৩) ২৫৩০ ০০৩১, ঢাকুরিয়া (০৩৩) ২৪৮৩ ০৫৪৫, বেহালা (০৩৩) ২৩৯৮ ৪৯৭১,
দূর্গাপুর (০৩৪৩) ২৫৮৬৫৮৩, হলদিয়া (০৩২২৪) ২৭৬৯৫৯, ঝাড়গ্রাম (০৩২২১) ২৫৯৪৮৭,
কাঁথি (০৩২২০) ২৫৬৭৮৯, www.amarboi.com সেকান্দ্রাবাদ (০৪০) ২৭৮৯ ৫৫৩৩



হোয়াইট শর্ট ড্রেসের সঙ্গে টিম আপ করা হয়েছে লং কালার ব্লক প্যানেলড ফ্রন্ট ওপেন জ্যাকেট।



শর্ট স্ট্রাইপড ড্রেস। দু' পাশে ও হাতে ব্রাইট ইয়েলো প্যানেল। স্মার্ট অ্যান্ড ট্রেন্ডি।

পোশাক: 'ভেদ-ইকা' বাই ভেদিকা মেহের
ফোন: ৪০০৩২৫২৮ ২২৮১১৫২৪

মডেল: রুক্মা, মিশমি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: সোমনাথ রায়


www.nazraanajewellery.com
The heart that gifts a diamond shines like a diamond.
If you can see the difference between a gift and a diamond gift, you are a rare sparkle yourself. A refrigerator with a bow never led to crazy joy-filled screams. No one was eternally remembered for gifting a suit-piece. However, the effect of jewellery with diamonds is known to last as long as a diamond.
Nazraana
THE DIAMOND GIFT
DIAMOND JEWELLERY WITH RARE SPARKLES FROM ₹100000 - ₹10000



পুজো শেষ তো কী! উৎসবের মরশুম সবে শুরু হল। আর বিশেষ দিনে সাজটাও হওয়া চাই বিশেষ। ওড়িশার পিপলি মোটিফের অনুকরণ এবার আনারকলি সালোয়ারে। উৎসবের জন্যে পারফেক্ট! ডিজ়াইনার রাজা এস বিশ্বাসের কালেকশন।

উৎসবে আনারকলি

চান্দেরি কটনের আনারকলি। সাদা জমিতে কালো, সোনালি, গ্রে বোল্ড পিপলি মোটিফ।



www.sencogold.co.in
SENCO GOLD
Dyuti
Diamond Collection
হীরে কেনার
সোনার সময়
এই পুজোয় ২০,০০০ টাকা বা তার বেশী মূল্যের
হীরের গয়না কিনলে সোনার দুল পাবেন বিনামূল্যে।
অন্যান্য অফারঃ সোনার গয়নার মজুরির ওপর ১২.৫% ছাড় • পুরোনো সোনা বদলে নতুন
গয়না নিলে, গয়নার মজুরির ওপর ২০% অবধি ছাড় • গসিপ কস্টিউম জুয়েলারী
কালেকশনের গয়নার ওপর ১০% ছাড় • গ্রহরত্নের ওপর ৫% ছাড়
অফার ২০শে সেপ্টেম্বর থেকে ১০ই অক্টোবর। রবিবার ২৯শে সেপ্টেম্বর ও ৬ই অক্টোবর শোরুম খোলা থাকবে।
mudra_kol 1334



পিপলির ফুল, লতাপাতার মোটিফ আমার বরাবরই প্রিয়। তারই আদলে আমার এই অভিনব আনারকলির কালেকশন।



আনারকলির সাদা জমিতে এবার উজ্জ্বল রঙের মেলা। ওপরের অংশে জমকালো পিপলি মোটিফেরই ব্লক প্রিন্ট।

পোশাক: রাজা এস বিশ্বাস
ফোন: ০৯৮১০১১১৪৪৫
মডেল: রেচেল হোয়াইট
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
ছবি: সোমনাথ রায়

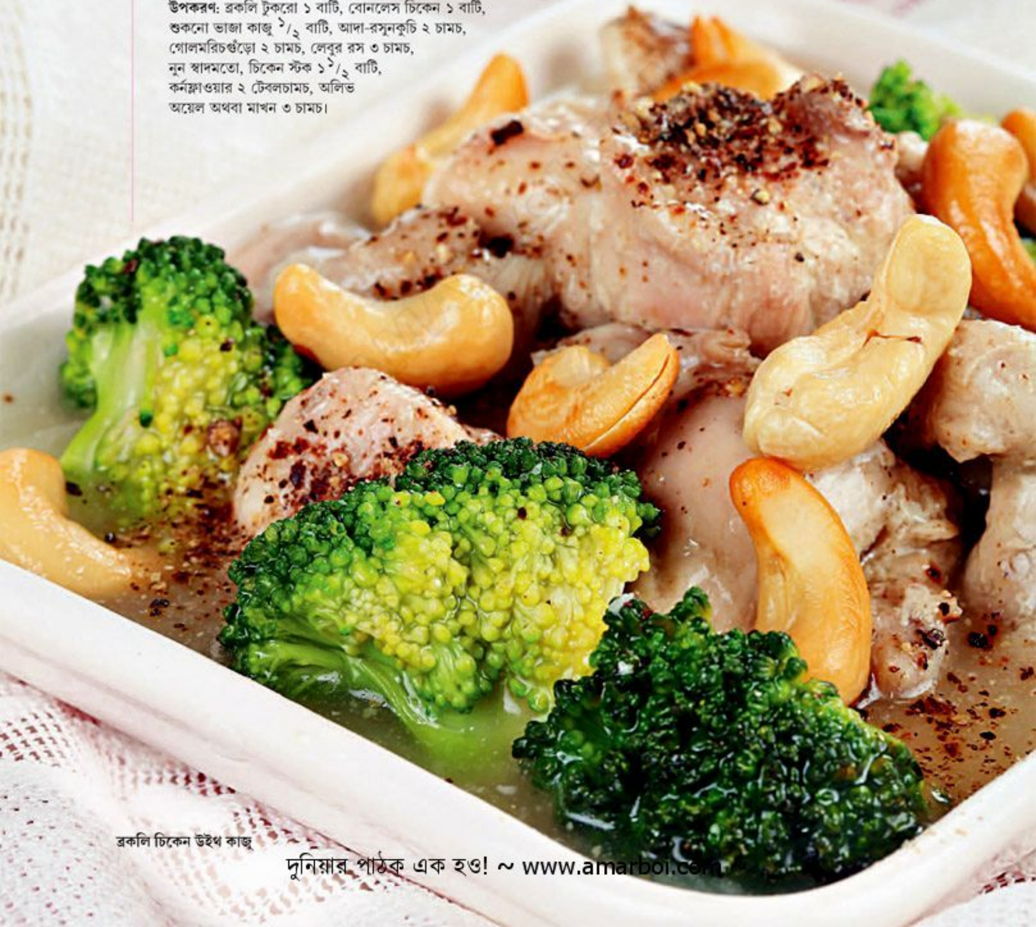

শ্রীনিকেতন
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
1964 - 2013
50
গায়ে গায়ে পঞ্চাশে
পাটলিপাল্লু বোমকাই সিল্ক
ও ঘিচা সিল্ক বুটিক
উজ্জ্বল সবুজ শাড়িটি সম্বলপুরে তৈরি।
প্লিট অর্থাৎ কুঁচি, পাল্লু অর্থাৎ আঁচলে
রঙবেরঙের সিল্ক সুতোর বুননে মীনাকারি
ডিজাইনের সমন্বয়। তাই এ শাড়ির
পোশাকি নাম পাটলিপাল্লু।
অন্যটি বুটিক শাড়ি, তৈরি হয়েছে
ঘিচার সঙ্গে সিকো সিল্ক মিক্স অ্যান্ড ম্যাচ করে।
শাড়ি দুটির এমনই জৌলুস যে, যে কোনও
জাঁকজমকপূর্ণ পার্টি কিংবা জমকালো
অনুষ্ঠানে এরা খাপ খেয়ে যায় সহজেই।
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর • হাইল্যান্ড পার্ক
শ্যামবাজার • বারাসাত
Phone
2583 4436/37/38
Email
info@sriniketan.com
Website
www.sriniketan.com

ঘরোয়া মোচা, কুমড়ো থেকে কেতাবি ব্রকলি বা টোফু—আয়রনে ভরপুর সবজি দিয়ে কয়েকটি হেলদি ও টেস্টি রেসিপি জানালেন মৌসুমি মুখোপাধ্যায়।

Rich In Iron

ব্রকলি চিকেন উইথ কাজু

উপকরণ: ব্রকলি টুকরো ১ বাটি, বোনলেস চিকেন ১ বাটি, শুকনো ভাজা কাজু ১/২ বাটি, আদা-রসুনকুচি ২ চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ২ চামচ, লেবুর রস ৩ চামচ, নুন স্বাদমতো, চিকেন স্টক ১ ১/২ বাটি, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবলচামচ, অলিভ অয়েল অথবা মাখন ৩ চামচ।



ব্রকলি চিকেন উইথ কাজু



পামকিন উইথ স্পিনাচ স্যালাড

প্রণালী: প্যানে অলিভ অয়েল গরম করে আদা-রসুনকুচি নেড়ে নিন। ব্রকলি ও চিকেন দিয়ে নেড়েচেড়ে নুন দিয়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। চিকেন স্টকের মধ্যে কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে এর মধ্যে দিন। চিকেন, ব্রকলি সিদ্ধ হয়ে গ্রেভি ঘন হলে লেবুর রস, গোলমরিচগুঁড়ো ও কাজু ছড়িয়ে কিছুক্ষণ ঢেকে রেখে পরিবেশন করুন।

পামকিন উইথ স্পিনাচ স্যালাড

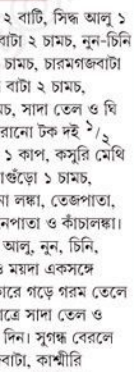
উপকরণ: কুমড়ো ৩০০ গ্রাম (টুকরো), পালংশাক ১ আঁটি, জল ঝরানো টক দই ২০০ গ্রাম, ক্রিম ১০০ মিলি, মধু ১ চামচ, লেবুর রস ১ চামচ, বিটনুন প্রয়োজন মতো, চিলি ফ্লেক্স ২ চামচ, মাখন ২ চামচ।

প্রণালী: ননস্টিক প্যানে ১ চামচ মাখন দিন। গরম হলে কুমড়ো দিয়ে হালকা নেড়েচেড়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। সামান্য নুন ছড়িয়ে দিন। হালকা সিদ্ধ করা কুমড়োর টুকরোগুলো নামিয়ে নিন। ওই প্যানেই ১ চামচ মাখন দিয়ে পালং শাকগুলো হালকা সেঁকে নিন। একটা ছড়ানো প্লেটে পালং পাতাগুলো সাজিয়ে লেবুর রস ও বিটনুন ছড়িয়ে দিন। অন্য পাত্রে সিদ্ধ কুমড়োর টুকরোগুলোর মধ্যে দই, মধু মিশিয়ে পালং পাতার ওপর ঢেলে দিন। চিলি ফ্লেক্স দিয়ে ঠান্ডা পরিবেশন করুন। আনারস, আপেল কুচি ও কিশমিশ ও দিতে পারেন।

মোচার মালাই কোফতা

উপকরণ: সিদ্ধ মোচা ২ বাটি, সিদ্ধ আলু ১ বাটি, আদা-কাঁচালঙ্কাবাটা ২ চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, ময়দা ৪-৬ চামচ, চারমগজবাটা ৩ চামচ, পেঁয়াজ সিদ্ধ বাটা ২ চামচ, আদা-রসুনবাটা ২ চামচ, সাদা তেল ও ঘি পরিমাণমতো, জল ঝরানো টক দই ১/২ কাপ, নারকেলের দুধ ১ কাপ, কসুরি মেথি ১ চামচ, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ১ চামচ, ফোড়নের জন্য শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, গোটা গরমমশলা, ধনেপাতা ও কাঁচালঙ্কা।

প্রণালী: মোচার সঙ্গে আলু, নুন, চিনি, আদা-কাঁচালঙ্কাবাটা ও ময়দা একসঙ্গে মেখে কোফতার আকারে গড়ে গরম তেলে ভেজে তুলুন। অন্য পাত্রে সাদা তেল ও ঘি গরম করে ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে বাটা মশলা, চারমগজবাটা, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে কষে নুন, মিষ্টি দিন। নারকেলের দুধ ও দই একসঙ্গে ফেটিয়ে ঢেলে দিন। ঘন হলে ভাজা কোফতাগুলো



অনিয়ন স্টকের জন্য তেলে পেঁয়াজ নেড়েচেড়ে পরিমাণমতো জল, পেপারকর্ন, তেজপাতা ও লবঙ্গ মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঘন হলেই স্টক তৈরি।

সেলেব্রিটি শেফ ও ফুড কলামনিস্ট : ক্যারেন আনন্দ


মোচার মালাই কোফতা


টোফু স্যান্ডউইচ

দিন। কসুরি মেথি ছড়িয়ে নামিয়ে ঢেকে রাখুন। কাঁচালঙ্কা, ধনেপাতা ও ঘি দিয়ে পরিবেশন করুন।

টোফু স্যান্ডউইচ

উপকরণ: টোফু ২০০ গ্রাম, স্লাইসড ব্রেড ১/২ পাউন্ড, লেবুর রস ২ চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ ১/২ চামচ, মেয়নেজ প্রয়োজন মতো, নুন স্বাদমতো, বাঁধাকপির পাতা চৌকো করে কাটা কয়েকটা, কুরানো চিজ় ও টোম্যাটো কেচাপ।
প্রণালী: টোফু পাতলা স্লাইস করে নুন ও লেবুর রস মাখিয়ে রাখুন। ব্রেডের ধারগুলো কেটে মাখন মাখিয়ে নিন। মাখন মাখানো দিকে বাঁধাকপির পাতা এক টুকরো দিন। ম্যারিনেটেড টোফুতে মেয়নেজ় মাখিয়ে এর উপর দিন। মরিচগুঁড়ো, চিজ় ও কেচাপ দিয়ে ৫-৬ মিনিট গ্রিল করুন।

মেটে-রাজমার কোর্মা

উপকরণ: মেটে ২০০ গ্রাম, রাজমা ১৫০ গ্রাম, আদা, রসুন ও পেঁয়াজবাটা ১ কাপ, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ৩ চামচ, টোম্যাটো পিউরি ১/২ কাপ, টোম্যাটো কেচাপ ১/৪ কাপ, নুন-চিনি স্বাদমতো, জল ঝরানো টক দই ও ক্রিম পরিমাণমতো, ঘি ও সাদা তেল প্রয়োজন মতো, গরমমশলাগুঁড়ো (শাজিরে, শামরিচ, জয়িত্রি, ছোটএলাচ, বড়এলাচ, মৌরি, কাবাব চিনি)।
প্রণালী: মেটে ও রাজমা নুন, হলুদ কিছুটা গোটা গরমমশলা, পেঁয়াজ, তেজপাতা দিয়ে সিদ্ধ করুন। কড়াইতে তেল ও ঘি গরম হলে টক দই, ক্রিম ও গুঁড়ো গরমমশলা বাদে বাকি উপকরণগুলো দিয়ে কষে নিন। মেটে, রাজমা ও টক দই ফেটিয়ে দিন। ফুটলে নামিয়ে গরমমশলাগুঁড়ো ও ক্রিম দিন।

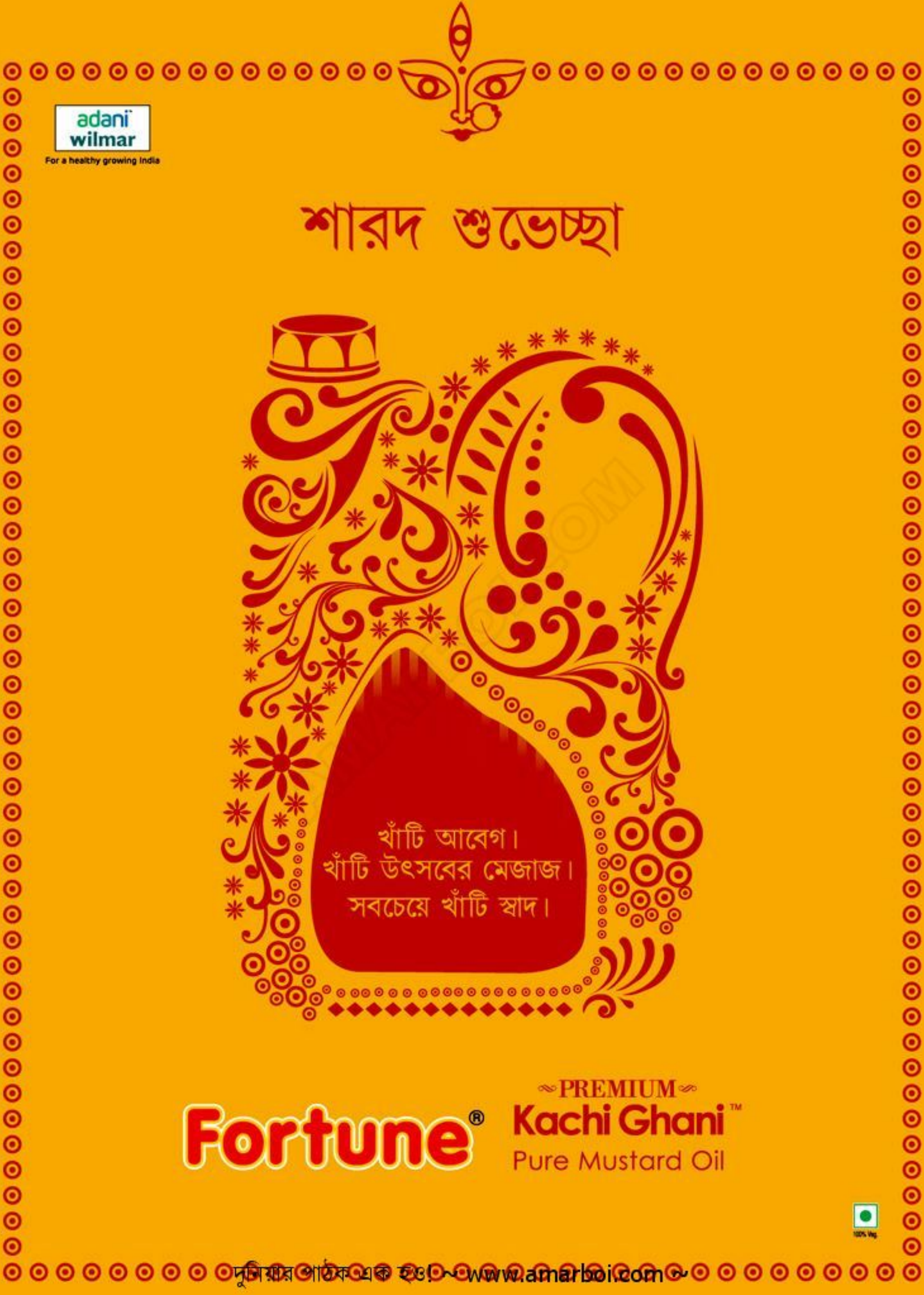

মেটে-রাজমার কোর্মা

পামকিন কেক

উপকরণ: কুমড়োর পেস্ট ১ কাপ, ময়দা ১ ১/২ কাপ, ডিম ৩টে, গুঁড়ো চিনি ১/২ কাপ, কনডেন্সড মিল্ক ১/২ কাপ, বেকিং পাউডার ১ চামচ, এসেন্স ১/২ চামচ, মাখন ৩/৪ কাপ, নুন সামান্য, খেজুর, কিশমিশ, আমন্ডকুচি ১/২ কাপ।
প্রণালী: নুন দিয়ে কুমড়ো সিদ্ধ করে পেস্ট করুন। ময়দা ও বেকিং পাউডার মিশিয়ে রাখুন। অন্য পাত্রে চিনি ও মাখন ভাল করে ফেটিয়ে একটা করে ডিম মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। এর মধ্যেই কুমড়ো পেস্ট, এসেন্স ও কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে ফেটান। এতে ময়দা ও বেকিং পাউডার মেশান। ড্রাই ফ্রুটস দিয়ে ১৮০° সেন্টিগ্রেডে প্রি-হিটেড আভেনে ৩০ মিনিট বেক করুন।

✆ ৯১৬৩১৪৮১৬৮, ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


পামকিন কেক


adani wilmar
For a healthy growing India
শারদ শুভেচ্ছা
খাঁটি আবেগ।
খাঁটি উৎসবের মেজাজ।
সবচেয়ে খাঁটি স্বাদ।
Fortune®
PREMIUM
Kachi Ghani™
Pure Mustard Oil


ভাজা মশলা আলুর দম

শে ফ স স্পে শা ল

চারটি ভিন্ন স্বাদের বাঙালি খাবারের কয়েকটি রেসিপি শেয়ার করলেন '৬ বালিগঞ্জ প্লেস' রেস্তরাঁর শেফ সুশান্ত সেনগুপ্ত।

ভাজা মশলা আলুর দম



উপকরণ: আলু ২০০ গ্রাম (টুকরো করা), টোম্যাটো ৫০ গ্রাম (কুচানো), মেথি ১/২ চা-চামচ, গোটা ধনে ১/২ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, সরষের তেল ২৫ মিলি, ভাজা মশলা ১/৪ চা-চামচ, ধনেপাতা সামান্য।

প্রণালী: আলু সামান্য তেল ও নুন দিয়ে সেদ্ধ করে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে তেল দিন। গরম হতে দিন। গরম তেলে একে একে গোটা ধনে, মেথি, টোম্যাটোকুচি ও নুন দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করুন। এতে হলুদগুঁড়ো ও লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিন। এবার আগে থেকে সেদ্ধ করে রাখা আলু দিন। প্রয়োজন হলে সামান্য জল দিতে পারেন। কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে নিন। মাখা মাখা হলে সবশেষে ওপরে ভাজা মশলা ও ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

ডাব চিংড়ি

উপকরণ: চিংড়ি ১০ পিস, সরষেগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কা ২০ গ্রাম (বাটা), হলুদ ১০ গ্রাম, নারকেল ১৫০ গ্রাম (কোরানো), লেবু ১ টা, সরষের তেল ১০০ মিলি, ডাব ১ টা (জল বার করে নিন), আটা ১০০ গ্রাম (লেচি তৈরির জন্য))।

কোকোনাট রাইস তৈরির জন্য: বাসমতি চাল ১০০ গ্রাম, নারকেল (কোড়ানো) ৬০ গ্রাম, অড়হর ডাল ২০ গ্রাম, শুকনোলঙ্কা ১ টা, কারিপাতা ১ আটি, সরষে ৫ গ্রাম, ঘি ৫০ মিলি, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: ডাব চিংড়ি তৈরির জন্য: চিংড়ি হলুদ, নুন ও লেবুর রস মাখিয়ে আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। একটা বাটিতে সামান্য জলে সরষেগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো, নুন গুলে নিন। এতে কাঁচালঙ্কাবাটা মিশিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। নারকেলকোরার সঙ্গে সামান্য গরম জল মেশান। একটা পরিষ্কার কাপড়ে মিশ্রণটি ঢেলে হাত দিয়ে সামান্য চেপে নিয়ে নারকেলের দুধ বার করে নিন। কড়াইতে তেল নিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে এতে ম্যারিনেট করা চিংড়ি দিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে এতে একে একে সরষেবাটার মিশ্রণ ও নারকেলের দুধ মিশিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। পুরো মিশ্রণটি ডাবের মধ্যে ঢেলে দিন। ডাবের


ডাব চিংড়ি



মুখটা চাপা দিয়ে ময়দার লেচি দিয়ে আটকে দিন। এবার আভেনে ডাবটা ২২০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে বেক করুন। ডাবের গায়ের রং সবুজ থেকে বাদামি হয়ে এলে বুঝবেন একদম তৈরি।

কোকোনাট রাইস তৈরির জন্য: জলে দারচিনি ও চাল দিয়ে আঁচে বসান। চাল সেদ্ধ হলে নামিয়ে নিন। প্যানে ঘি গরম হতে দিন। এতে একে একে অড়হর ডাল, সরষে, শুকনোলঙ্কা ও কারিপাতা দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। মশলা থেকে গন্ধ বের


সর্ষে বাড়িতে বাটা
এখন বেগার খাটা
No খোসা... No ঝঞ্ঝাট
পেটও ঠিকঠাক ॥
কালো সর্ষে থেকে তৈরী -
অথচ খোসাটা বাদ ॥
স্বস্তিকা মুখার্জী
অভিনেত্রী
SUNRISE PURE
সানরাইজ®
সর্ষে পাউডার
আমার এই hectic schedule-এর মধ্যেও মাঝে মাঝেই রান্নার ভূত ঘাড়ে চাপে - and my daughter loves ভাপা চিংড়ী with সর্ষে। কিন্তু সর্ষের মধ্যেই তো ভূত... 'খোসা' !! ঠিকঠাক না বাছলেই পেট গরম। তাই I depend on সানরাইজ সর্ষে পাউডার। already খোসা বাছা - তাই no ঝঞ্ঝাট ॥
No preservatives or artificial colours used
SUNRISE®
Mustard Powder
IMPORTANT
www.strategyadvertising.co.in
এমন সর্ষে গুঁড়ো বাজারে নেই আর ॥



কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা দিয়ে মুরগি

হলে এতে নারকেল কোরা দিয়ে দিন। সেদ্ধ করা চাল মেশান। সবশেষে নুন মিশিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। গরম গরম ডাব চিংড়ির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা দিয়ে মুরগি



উপকরণ: চিকেন ৬০০ গ্রাম, ধনেপাতা ৮০ গ্রাম, কাঁচালঙ্কা ৩০ গ্রাম, কাজু ৩০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১০০ গ্রাম, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, পোস্ত ২০ গ্রাম, তেজপাতা ২ টো, দারচিনি ১ইঞ্চি, সরষের তেল ১০০ মিলি, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাংস কাঁচালঙ্কাবাটা ও সামান্য নুন দিয়ে আধঘন্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। পেঁয়াজ মিক্সিতে বেটে আলাদা করে রাখুন। ধনেপাতা ও বাকি কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বেটে একটা পেস্ট তৈরি করে নিন। কাজু ও পোস্ত একসঙ্গে বেটে নিন। কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে দারচিনি ও তেজপাতা দিয়ে দিন। সুগন্ধ বের হলে এতে পেঁয়াজবাটা দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। এরপর একে একে আদাবাটা ও রসুনবাটা মেশান। তিন-চার মিনিট কম আঁচে নাড়াচাড়া করুন। মশলা ভাল করে কষা হয়ে গেলে আগে থেকে ম্যারিনেট করে রাখা মাংস দিয়ে দিন। ধনেপাতা ও কাঁচালঙ্কাবাটা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এতে কাজু ও পোস্তবাটা মেশান। প্রয়োজনে সামান্য জল দিতে পারেন। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে ওপরে জিরেগুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

ধোকার ডালনা

উপকরণ: ধোকা তৈরির জন্য: ছোলার ডাল ১০০ গ্রাম, মটর ডাল ২৫ গ্রাম, কাঁচালঙ্কা ২টো (বাটা), কালো জিরে ১/৪ চা-চামচ, আদাবাটা ১/২ চা-চামচ, তেঁতুলের ক্বাথ ১/২ চা-চামচ, নুন ও চিনি স্বাদমতো। **গ্রেভি তৈরির জন্য:** পেঁয়াজ ২ টো (বাটা), টোম্যাটো ১টা (রস), আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, জিরেবাটা ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩ টে (বাটা), হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কাশ্মীরিলঙ্কাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, তেঁতুলের ক্বাথ ১/২ চা-চামচ, সরষের তেল ৫০ গ্রাম, ঘি ১ চা-চামচ, আলু ১টা (টুকরো করা) কড়াইশুটি ২৫ গ্রাম।

প্রণালী: ডাল একঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। মিক্সিতে ভাল করে বেটে নিন। ধোকা তৈরির বাকি মিশ্রণগুলো এরসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। কড়াইতে তিন চা-চামচ তেল গরম হতে দিন। গরম তেলে সমগ্র মিশ্রণটা দিয়ে নাড়তে



ধোকার ডালনা

থাকুন। মিশ্রণটি শুকনো হয়ে এলে নামিয়ে নিন। একটা থালায় ঢেলে নিয়ে ছুরি দিয়ে চৌকো করে কেটে নিন। কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে ধোকাগুলো লাল করে ভেজে আলাদা করে তুলে রাখুন। ওই তেলেই এবার একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, জিরেবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। এবার হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে নিন। মশলা কষা হয়ে গেলে এতে পেঁয়াজবাটা দিন। পেঁয়াজ ভাজাভাজা হয়ে এলে টোম্যাটোর রস দিয়ে দিন। আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে একে একে আলু ও কড়াইশুটি দিয়ে দিন। এবার আগে থেকে ভেজে রাখা ধোকা দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন।

☎ ২৪৬০৩৯২২, ৯৯০৩৯৭৫৬১৪

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

কুকিং ডিকশনারি

বাস্টিং

চিকেন রোস্ট করার সময় যে জুস বেরয়, সেটা চিকেনের গায়ে বারবার লাগিয়ে দিলে স্বাদ বেড়ে যায় দ্বিগুণ। রোস্টিংয়ের সময় এইভাবে রান্না করাকে বাস্টিং বলে।



কাজে আনন্দ খুঁজে নিন

একঘেয়েমি ও স্ট্রেস কাটিয়ে আনন্দে কাজ করার টিপস।

অফিসের কাজে আগের মতো উৎসাহ নেই? দিন দিন হতাশ হয়ে পড়ছেন? কাজ মানেই মনে হয় শুধু স্ট্রেস আর একঘেয়েমি? উপরের তিনটি প্রশ্নের মধ্যে যদি বেশিরভাগেরই উত্তর হ্যাঁ হয়, তাহলে এবার একটু নড়েচড়ে বসতে হবে। কারণ কাজের মধ্যে আনন্দ খুঁজে না পেলে, কাজ করতে না ভাল লাগলে একরাশ বিরক্তি চেপে বসে। সহজ কাজও তখন করতে ভাল লাগে না, আর কোনও সমস্যার মুখোমুখি হলে সেটাকে মোকাবিলা করার এনার্জি থাকে না। তাহলে উপায়? কারণ কাজ মানে তো শুধু নিজের কাজটা কোনওরকমে শেষ করা নয়, এর সঙ্গে আরও কতগুলো ব্যাপার সামলে চলতে হয়। আসলে কাজ করে কতটা আনন্দ পাবেন বা আদৌ সন্তুষ্টি পাবেন কি না, তার বেশ খানিকটা নির্ভর করে কর্মীর মানসিক গঠনের উপর। অফিসে আপনার অখুশি থাকার কারণগুলো একবার ভাল করে ভেবে দেখুন। ভেবে দেখুন আপনার দিক থেকে কোনও খামতি রয়েছে কি? সমস্যা যতই জটিল হোক না কেন, নিজেকে কয়েক মাস সময় দিন। এই কয়েক মাস কাজের ক্ষেত্রে সব হতাশা ঝেড়ে ফেলে পুরোপুরি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখুন। মনোযোগ দিয়ে কাজ করুন। সহকর্মীদের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করুন। ছোটখাট মনোমালিন্যকে বেশি গুরুত্ব দেবেন না। সবাই আপনার পছন্দের মানুষ না হলেও, চেষ্টা করুন সহকর্মীদের সঙ্গে সৌজন্য বজায় রাখতে। আর অফিসে কাজের চাপ থাকবেই। কাজের চাপ এলে চ্যালেঞ্জ নিয়ে মোকাবিলা করার চেষ্টা করুন। দেখবেন তাহলে অনেক জটিল ব্যাপারেরও সহজে সমাধান হয়ে যাবে। নিজেকে একঘেয়েমি থেকে মুক্তি দিতে কাজের ফাঁকে ফাঁকে অন্তত এক দিন নিজেকে ছুটি দিন। নিজের হবি নিয়ে মগ্ন থাকা, পরিবারকে সময় দেওয়া, বাড়ির ছোটখাট কাজ করা, বাচ্চাদের সঙ্গে বেড়াতে যাওয়া এগুলো জীবনের আনন্দ উপভোগ করার সুযোগ গড়ে দেবে। কাজ জীবন নয়, জীবনের একটি অংশমাত্র—এটা ভুলে গেলে ওয়র্ক প্রেশারের ঘেরাটোপে কাজের আনন্দ পুরোপুরি হারিয়ে ফেলবেন।



পাঠিকার রান্নাঘর



সুমিতা বন্দ্যোপাধ্যায়

চায়ের ব্রেকে এরা অপরিহার্য। আবার বর্ষার দিনেও পাতে এদের কদর ব্যাপক। মাছ বা মাটন দিয়ে তৈরি চপ রীতিমতো জমে যাবে!

শীতের শুরুতে বা কোনও হালকা বর্ষার দিনে যে জিনিসটির পাতে পরার জন্য আপনি অপেক্ষা করে থাকেন, সেটি হল মুখরোচক চপ। মাছ বা মাংসের সঙ্গে আরও কিছু সবজি একসঙ্গে মিশিয়ে যে গোলাকৃতি অমৃত তৈরি হয়, তার তুলনা নেই!

বাদশাহি পকোড়া

উপকরণ: সিদ্ধ ডিম ২টো, ফেটানো ডিম ২ টো, মাটন বা চিকেন কিমা ২৫০ গ্রাম, আলু ২০০ গ্রাম (সিদ্ধ করা), পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), রসুনবাটা ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা কয়েকটা (কুচানো), বেসন ৫০ গ্রাম, পার্সলেপাতা কয়েকটা (কুচানো), আমন্ড ২৫ গ্রাম (কুচানো), কিশমিশ ২৫ গ্রাম (ভিজিয়ে রাখা), বেকিং পাউডার সামান্য, কর্নফ্লাওয়ার ২ চা-চামচ, ভিনিগার পরিমাণমতো, ব্রেড ক্রাম পরিমাণমতো, সাদাতেল পরিমাণমতো, নুন-চিনি স্বাদমতো, মিঠে আতর কয়েক ফোঁটা।

প্রণালী: চিকেন বা মাটন কিমা ভিনিগারে আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার কিমার মধ্যে রসুনবাটা, আলুসিদ্ধ, ডিমসিদ্ধ, পেঁয়াজকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, পার্সলেপাতা দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। প্যানে তেল গরম করুন। স্বাদমতো নুন, চিনি দিয়ে হালকা করে নেড়েচেড়ে নিন। এবার এই মিশ্রণটিতে একে একে কুচানো আমন্ড, কিশমিশ, বেকিং পাউডার, বেসন ও কর্নফ্লাওয়ার, মিঠে আতর



বাদশাহি পকোড়া


কফি
এবং
আপনি
আমরা সবাই কফি খাই মূলত তৃপ্তির জন্য। কিন্তু জানেন কি কফি নিমেষে শরীরকে তরতাজা করে তোলে, যা আপনাকে কাজ করতে ভিতর থেকে উদ্বুদ্ধ করে। ফলে আধুনিক জীবনযাত্রায় কফি আমাদের জীবনের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে গেছে।
কফি আপনাকে দেবে নতুন প্রাণশক্তি যার ফলে আপনি আগের থেকে অনেক ভাল কাজ করতে পারবেন। আর কফি খেলে আপনার মানসিক চাপ অনেক হালকা মনে হবে।
পরিমিত মাত্রায় কফি খান, সুস্থ ও সতেজ থাকুন।
COFFEE BOARD
www.indiacoffee.org

দিন। পুরো জিনিসটিকে ভাল করে মেখে রাখুন। প্যানে তেল গরম করুন। ডিম ফেটিয়ে রাখুন। মিশ্রণটিকে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে নিন। ব্রেড ক্রামে ভাল করে মাখিয়ে ডুবো তেলে ভেজে নিন। বাদামি রং ধরলে তুলে নিন। স্যালাডের সঙ্গে সার্ভ করলেই জমে যাবে।

ওরিয়েন্টাল প্রন বল

ওরিয়েন্টাল প্রন বল



উপকরণ: চিংড়ি ২৫০ গ্রাম, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, চাইনিজ় ফাইভ স্পাইসেস, পাঁউরুটি ৫-৬ টুকরো, কুকিং ওয়াইন ১ টেবলচামচ, চিজ় ২ টেবলচামচ (গ্রেট করে রাখা), বেকিং পাউডার ১ চিমটে, পার্সলে পাতা কয়েকটা (কুচানো), নুন স্বাদমতো, সাদাতেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: চিংড়িমাছ সিদ্ধ করে তার মধ্যে নুন ও রসুনবাটা দিয়ে মাখুন। পাঁউরুটির টুকরো জলে ভিজিয়ে নিংড়ে নিন। জলে ভেজা পাঁউরুটির সঙ্গে সিদ্ধ চিংড়ি, কুকিং ওয়াইন, কুরানো চিজ়, বেকিং পাউডার, পার্সলে কুচি দিয়ে একসঙ্গে মেখে নিন। এবার এই মিশ্রণটিকে বলের আকারে গড়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে প্রন বলগুলো ভেজে নিন। অনিয়ন রিংয়ের সঙ্গে সার্ভ করুন।

কর্ন কাবাব

উপকরণ: কর্ন ১৫০ গ্রাম, মাটন কিমা ৩০০ গ্রাম, ভিনিগার সামান্য, আলু ৩টে (সিদ্ধ করে রাখা), বাঁধাকপি ১০০ গ্রাম (কুচানো), রসুনবাটা ২ চা-চামচ, পেঁয়াজশাক ১০০ গ্রাম (কুচানো), কাঁচালঙ্কা কয়েকটা (কুচানো), আদাবাটা ১ চা-চামচ, ডিম ২টো, নুন, রেড চিলি ফ্লেকস, মাখন সামান্য, সাদাতেল (ভাজার জন্য)।

প্রণালী: রসুনবাটা, নুন ও ভিনিগার দিয়ে তিন থেকে চার ঘণ্টা মাটন কিমা ম্যারিনেট করে নিন। প্যানে জল গরম করে নিন। তাতে একটু নুন দিয়ে বাঁধাকপি

কর্ন কাবাব



টুনা বল



হালকা ভাপিয়ে নিন। প্যানে সাদাতেল গরম করে তাতে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন কিমা দিন। এবার ভাপানো বাঁধাকপি, পেঁয়াজশাক, কাঁচালঙ্কাকুচি, আদাবাটা, আলুসিদ্ধ, চিলি ফ্লেক্স দিয়ে ভাল করে নেড়েচেড়ে নিন। ফেটানো ডিম মশলাগুলোর মধ্যে দিয়ে ভাজা ভাজা করে নিন। নামিয়ে একটু ঠান্ডা হলে পুরো জিনিসটাকে বলের আকারে গড়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে তাতে মাটন বলগুলো দিয়ে ভেজে নিন। বা মাইক্রোআভেনে গ্রিল কাম কনভেকশন মোডে পাঁচ থেকে সাত মিনিট রাখতে পারেন। নামিয়ে স্যালাডের সঙ্গে সার্ভ করুন।

টুনা বল

উপকরণ: টুনা ফিশ ২-৩ টিন, আলু ২০০ গ্রাম (সিদ্ধ করে রাখা) রসুন ২ চা-চামচ (কুচানো), ক্যাপসিকাম ১টা (কুচানো), পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), পেঁয়াজকলি ৫০ গ্রাম (কুচানো), টোম্যাটো ১ টা (কুচানো), ধনেপাতা $^{1}/_{2}$ আঁটি (কুচানো), নুন-গোলমরিচগুঁড়ো স্বাদমতো, ডিম ২টো, ব্রেড ক্রাম পরিমাণমতো, মাখন ১০০ গ্রাম।

প্রণালী: প্যানে মাখন গরম করে পেঁয়াজ, পেঁয়াজকলি, টোম্যাটো, ধনেপাতা দিয়ে হালকা সঁতে করে নিন। টুনা ফিশ দিয়ে নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে নাড়তে থাকুন। শুকিয়ে এলে আলুসিদ্ধ দিয়ে নেড়েচেড়ে নামিয়ে হালকা ঠান্ডা করে নিন। তেল গরম করে নিন। মিশ্রণটি বলের আকারে গড়ে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে নিয়ে ডুবো তেলে ভাজতে থাকুন। নামিয়ে স্যালাডের সঙ্গে সার্ভ করুন।

৭২৭৮৬১৩৩১৪

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


Amul
The Taste of India
প্রত্যেক কাপে খাঁটি আমূল দুধের
মনমাতানো স্বাদ।
Amulya
Dairy Whitener
Amul Rich
Amul Pure
500g
STANDARD PACK
100% VEG
প্রতি কাপ চা এবার হয়ে উঠুক স্মরণীয় এক অভিজ্ঞতা! প্রত্যেক চুমুকের স্বাদ রেখে যাক অপূর্ব রেশ। ভারতের সবচেয়ে গাঢ়-ঘন ডেয়ারি হোয়াইটেনার **অমূল্য** এবার আপনার নিত্যদিনের চায়ের কাপে আনবে এক সুস্বাদু আবেশ!
খোঁজখবর ও মতামতের জন্যে যোগাযোগ করুন: 1800-258-3333 (টোল্ ফ্রী)
আমাদের লিখে জানান : amulya@amul.coop
DRAFTFCB + ULKA 380427BEN




১প্যাক এনার্জি = ১গ্লাস দুধের পুষ্টি
BRITANNIA

আমার স্বপ্ন ছেলেকে ডাক্তার করব। ওর এবং ওর মায়েরও তাই স্বপ্ন। এই টাকাটা আমি ব্যাঙ্কে রেখে দেব যাতে ভবিষ্যতে ওর লেখাপড়ার পিছনে খরচ করতে পারি।"

সঙ্গীত বিভাগে বিজয়িনী অনুষ্কার মতে, "এর পর আমি গান নিয়ে লেখাপড়া করতে পারব। বড় হয়ে আমি লতা মঙ্গেশকর হতে চাই।" অনুষ্কার মা চিনু নন্দনও স্বীকার করলেন, "আমরা ভাবিইনি ও এরকম প্ল্যাটফর্ম পেতে পারে। আমাদের পরিবারে গানবাজনার চল আছে। আমরা মধ্যবিত্ত সাধারণ ঘরের মানুষ। আমাদের সামর্থ্য বেশি নেই। তবে অনেক স্বপ্ন। কিন্তু সেই জায়গায় হয়তো আমরা পৌঁছতে পারব না। ও যে এটা পেয়েছে, এত বড় জায়গা থেকে, আমরাও চেষ্টা করব ও যাতে একটা জায়গায় যেতে পারে। আমরা যে লেভেলে থাকি, সেখান থেকে ভাবতে পারিনি এই জায়গায় আসতে পারব।"

"জেতার পর স্বস্তিবোধ করছি। পুরস্কার পেয়ে খুব ভাল লাগছে। এই পুরস্কার আমায় লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে দেবে," বলল শাশ্বত। ক্লাস থ্রির শাশ্বত সায়েন্টিস্ট বিভাগে বিজয়ী হয়েছে। তার বাবা সুদীপ দত্ত বললেন, "খুব ভাল লাগছে। আনন্দমেলা আমিও ছোটবেলায় পড়েছি, আমার ছেলেও পড়ছে। আমরা দু'জনেই আনন্দমেলার ভক্ত। স্কলারশিপের টাকাটা ওর ভবিষ্যত গড়তে সাহায্য করবে। তা ছাড়া এত বড় একজন বিজ্ঞানীর গবেষণাগারে ঘুরতে পেরেছে, এটাও একটা বড় ব্যাপার।"

ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের সঞ্জীব মনে করে, "এটা আমায় অনেকটা এগিয়ে দিল।" সঞ্জীবের মা সুলতা দাস বললেন, "এই প্রতিযোগিতা আমাদের খুবই সাহায্য করেছে। ওর নামে টাকাটা ফিক্সড ডিপোজিটে রেখে দেব।"

শ্রেয়সী বলল, "এটা আমায় অনেক মাইলেজ দেবে। অভিনয় শেখার ইনস্টিটিউশনে ভর্তি হতে এই টাকাটা আমায় সাহায্য করবে।" শ্রেয়সীর মা শীলা চৌধুরী জানালেন, "আমি খুব খুশি। এটা বিরাট সম্ভাবনার দরজা খুলে দিল।"

'আনন্দমেলা মিল্ক বিকিস ফিউচার মাইন্ডস স্কলারশিপ কনটেস্ট'-এর মূল উদ্দেশ্য ছিল বাংলার নানা প্রান্তে ছড়িয়ে থাকা নানা ঝকঝকে ছেলেমেয়েদের নিজেদের লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে দিতে সাহায্য করা। সাতটা বিভাগ রাখা হয়েছিল সেই জন্য। আর প্রতিযোগিতার শেষে সাতজন বিজয়ীর এবং তাদের পরিবারের কথায় মনে হল, এমন আয়োজন সার্থক।


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়ী শুভদীপ দে


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়ী শাশ্বত দত্ত


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়ী সঞ্জীব কুমার দাস


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়িনী অনুষ্কা নন্দন


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়িনী প্রতিভা সাহা


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়িনী শ্রেয়সী চৌধুরী


মা ও বাবার সঙ্গে বিজয়ী ঋজু ঘোষাল

আরও জানতে লগ অন করো **www.anandamela.in**





দিনে মেপে মেপে ক্যালরি খাওয়াটা আপনার অভ্যেস, না হলেই নাকি মোটা হয়ে যাবেন। কিন্তু জানেন কি ক্যালরি মেপে খেতে গিয়ে হয়তো আপনি জরুরি পুষ্টিও বাদ দিয়ে ফেলছেন? সুস্থ শরীরের জন্যে কিন্তু ক্যালরির প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। সহজভাবে বলতে গেলে ক্যালরি আমাদের শরীরে এনার্জির যোগান দেয়। আর এনার্জি ছাড়া শরীর নামক যন্ত্রটি যে কাজ করতে পারে না, এটা তো আপনারা সবাই জানেন। তাই বলছি ক্যালরি কাউন্ট করা বন্ধ করুন। আবার ভাববেন না যথেচ্ছ খেয়ে ওজন বাড়াবার পরামর্শ দিচ্ছি।

নিউট্রিয়েন্ট টু ক্যালরি রেশিও

খাবারের ক্যালরি কাউন্ট করতে গিয়ে পুষ্টি বাদ দিয়ে ফেলছেন না তো? কী বলছেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।



আসলে ব্যালেন্সড ডায়েটের মূল কথা হল নিউট্রিয়েন্ট ও ক্যালরির সঠিক অনুপাত। ক্যালরি মেপে খেতে গিয়ে যদি নিউট্রিয়েন্ট বাদ পড়ে যায়, তা হলে কিন্তু ওজন কমলেও, শরীরের অন্য ক্ষতি হতে বাধ্য। তাই ক্যালরি-নিউট্রিয়েন্ট অনুপাত মেনে খাওয়াদাওয়া করুন। কিন্তু সমস্যাটা হল আমাদের খাওয়াদাওয়ার প্যাটার্নে বেজায় গন্ডগোল। আমরা ক্যালরি খাই ঠিকই, কিন্তু পুষ্টি বাদ থেকেই যায়। খাবার অতিরিক্ত প্রসেস করার ফলে পুষ্টি হারিয়ে যায়, ফাইবার নষ্ট হয় , ভিটামিন, মিনারেল অবশিষ্ট থাকে না। অর্থাৎ যেটা খাই তা আদতে 'এম্পটি ফুড'। আর এই 'এম্পটিনেস' দূর করার জন্যে যোগ করা হয় ট্রান্স ফ্যাট, এমালসিফায়ার, প্রিজারভেটিভস, নুন, চিনি ইত্যাদি। তাই যতটা সম্ভব 'ন্যাচরাল অ্যান্ড গুড' ফুড খান। পনির, চিজ, বাদাম, দুধ, দই এই ক্যাটাগরিতেই পড়ে। আর একটু গুছিয়ে বলি। ধরুন দুটো চয়েস আছে, 'ফ্যাটেনিং' বাদাম আর 'লো ফ্যাট প্রোটিন এনরিচড' বিস্কিট, আপনি কোনটা বাছবেন? আপাতদৃষ্টিতে মনে হবে বিস্কিটটাই ভাল। কিন্তু ওই যে বললাম, এই ধরনের বিস্কিট এতটাই প্রসেসেড হয় যে তার পুষ্টিগুণ থাকে না বললেই চলে। তার থেকে বাদাম খাওয়া ঢের ভাল।

বাদামের 'ভাল' ফ্যাটি অ্যাসিড শুধুমাত্র এইচডিএল (গুড) কোলেস্টেরল বাড়িয়ে হার্ট ভাল রাখে না, এর প্রোটিন, ভিটামিন বি৩, ফলিক অ্যাসিড, ফাইবার, আরজিনিন (অ্যামিনো অ্যাসিড), অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হজমশক্তি বাড়ায়, ত্বক সুন্দর করে আর অফুরন্ত এনার্জি যোগায়। সুতরাং হাই ক্যালরি হলেও বাদামের পুষ্টিগুণ কিন্তু উপেক্ষা করা যায় না। অন্যদিকে প্রোটিন বিস্কিটের পুষ্টিগুণ একেবারে জিরো। একইভাবে হয়তো লো ফ্যাট চিজের পিৎজা খাচ্ছেন, কিন্তু পনির পরোটা দেখলেই মোটা হওয়ার ভয়ে পালিয়ে যাচ্ছেন। কিন্তু জানেন কী, পনির পরোটার যা পুষ্টি আছে, তার ছিটেফোঁটা পিৎজার মধ্যে নেই। আবার অনেকেই দেখেছি ইডলি বা দোসা খাওয়ার সময় নারকেলের চাটনিটা সরিয়ে রাখেন। এটার কোনও মানেই হয় না। ইডলি বা দোসাতে প্রচুর পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট থাকে, নারকেলের চাটনির ফ্যাট সেটা ব্যালেন্স করে। আর নারকেলে প্রচুর পরিমাণে মিডিয়াম চেন ট্রাইগ্লিসারাইডস (এমডিসি) আছে যা হজমে সাহায্য করে আর মেটাবলিজমও বাড়িয়ে দেয়। এমডিসি খুব তাড়াতাড়ি বার্ন হয়ে যায়, ফ্যাট হিসেবে শরীরে জমে না। সুতরাং অনায়াসে ইডলির সঙ্গে নারকেলের চাটনি খেতেই পারেন। তাই যতই ক্যালরি কাউন্ট করার অভ্যেস থাকুক না কেন, যে কোনও খাবার আগে পুষ্টিগুণের মাপকাঠিতে বিচার করুন। ক্যালরির কথা পরে ভাবলেও চলবে।

মডেল: সুস্মিতা, **মেক-আপ**: কৌশিক দত্ত, **ফোন**: ৯৮৩০৮০৮১২০, **পোশাক**: প্যান্টালুনস, ক্যামাক স্ট্রিট, **ফোন**: ৩৯৮৪৯২০২, **ছবি**: শুভেন্দু চাকী



রুজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে
ই মেল করুন:
sananda@abp.in



সৎমায়ের সঙ্গে সম্পর্ক

স্বামীর দ্বিতীয় স্ত্রী। অর্থাৎ, নতুন সত্তা, নতুন দায়িত্বের সঙ্গে প্রয়োজন স্বামীর সন্তানের সঙ্গে পারফেক্ট বন্ডিং গড়ে তোলা। সে যাতে কখনও আইডেন্টিটি ক্রাইসিসে না ভোগে সে খেয়াল রাখাটা বাস্তবিক খুব একটা সহজ নয়। আসলে, অনেক বাচ্চাই 'নতুন মা'য়ের সঙ্গে ইমোশনাল বন্ডিং গড়ে তুলতে পারে না। এই শূন্যস্থান ভরাট করার দায়িত্ব কিন্তু আপনারই। স্বামীর সন্তানকে 'আলাদা' ভাববেন না! ও যাতে কখনও লোনলি ফিল না করে, সেজন্য ওর সঙ্গে খোলাখুলি মিশুন। স্কুলে ড্রপ করা, টিফিন বানিয়ে দেওয়া, বিকেলে পার্কে বেড়াতে নিয়ে যাওয়া—এরকম ছোটখাটো জেশ্চারের মাধ্যমে আপনার সঙ্গে ওর কমফর্ট লেভেলটা বাড়িয়ে তুলুন। তাহলে, ও আপনার সঙ্গে নিজের মনের কথা শেয়ার করতে দ্বিধা করবে না। ওর মধ্যে যাতে কোনও চাপা ডিপ্রেশন বা অ্যাংজাইটি কাজ না করে, তারজন্য ওর বন্ধু হয়ে উঠুন। বয়ঃসন্ধির সময় তো এ ধরনের সাপোর্ট সিস্টেম খুব জরুরি। তবে ওভার ডমিনেটিং হয়ে উঠবেন না। বয়সের ফারাক কম থাকলে বন্ধু হওয়াও সহজ।

সৎমা যখন বেস্ট ফ্রেন্ড...

শ্রুতি ভালবেসে বিয়ে করেছিল বছর পাঁচেক আগে। তার স্বামীর আগের পক্ষের একজন স্ত্রী ছিল, এটা জানা সত্ত্বেও সে তার সিদ্ধান্ত থেকে সরে আসেনি। বিয়ের পর ছোট্ট তনিশাকেও সে আপন করে নিয়েছে। এখন তো ওরা বেস্ট ফ্রেন্ডস। একদম তনিশার নিজের মায়ের মতো!



উপভোগ করুন নতুন যুগের জেল্লা

তাৎক্ষণিক জেল্লা ভালো। দিনভর^ স্থায়ী জেল্লা আরো ভালো। এবার আপনি পেতে পারেন দুটোই।

পন্ডস হোয়াইট বিউটি™ BB+ ফেয়ারনেস ক্রিম যুগান্তকারী জেনহোয়াইট™ টেকনোলজি যুক্ত।

ওপর ওপর ফর্সা দেখানোয় সন্তুষ্ট থাকার দিন গেছে। এখন আপনি অনন্য জেনহোয়াইট™ টেকনোলজির সাহায্যে হতে পারেন নিমেষে স্পটলেস আর লাগাতারভাবে জেল্লাদার*।

নিমেষে স্পটলেস ও দিনভর^ জেল্লাদার* হওয়ার ফর্মুলা

পন্ডস হোয়াইট বিউটি™ BB+ ফেয়ারনেস ক্রিম-এ আছে অনন্য জেনহোয়াইট ফর্মুলা। এটিকে আরো সমৃদ্ধ করতে যোগ করা হয় ভিটামিন B3, ভিটামিন E এবং অ্যালানটয়েনের এক মিশ্রণ, যা মেলানিন নিয়ন্ত্রণে ও পিগমেন্টেশন কমাতে সাহায্য করে।

এর সঙ্গে যুক্ত আবিষ্কারী সুপার অপটিক্স দাগছোপ, বয়সের ছাপ, সূক্ষ্ম বলিরেখা দূর ক'রে ত্বকের টেক্সচার আরো উন্নত ও স্কিন টোন আরো উজ্জ্বল করে আর সেইসঙ্গে ত্বকের জেল্লাও অনেক বাড়িয়ে দেয়।

এর SPF 30++ রোদ থেকে হওয়া কালো দাগ আটকাতে ত্বককে আরো জোরদার সুরক্ষা জোগায় এবং ত্বক পুড়ে কালচে হওয়াও বন্ধ করে।

একটি অনন্য, অল-ইন-ওয়ান, স্কিন-ম্যাচিং ক্রিম।

আবিষ্কার করুন নিখুঁত বেদাগ জেল্লা, পন্ডস ইনস্টিটিউট-এর উন্নত টেকনলজির সাহায্যে। পন্ডস হোয়াইট বিউটি ™ BB+ ফেয়ারনেস ক্রিম নিমেষে কালচে দাগছোপ ঢেকেদিয়ে ফুটিয়ে তোলে ইভেন স্কিন টোন। এটি বাইরে থেকে দাগ ঢেকে দেয় আর গভীর ভেতর থেকে ত্বকের রং হালকা করে। ফলে আপনি ভেতরবাইরে সমানভাবে নিখুঁত বেদাগ জেল্লায় ঝলমল করেন। আর এটি ভারতীয় ত্বকে পরীক্ষিত ও প্রমাণিত।

Advt.



পুজোয় রাত জেগে ঠাকুর দেখা, কম ঘুম, ভারী মেক-আপ— এসবের ফলে ত্বকে ক্লান্তির ছাপ স্পষ্ট। ক্লান্তি কাটিয়ে ত্বক উজ্জ্বল রাখার পরামর্শ।

ক্লান্ত ত্বকের পরিচর্যা

পুজোর চারদিন জমিয়ে সাজগোজ, খাওয়াদাওয়া, শরীরের ওপর অত্যাচার, অনাচার...উৎসবের দিনে এরকম তো হবেই। আর তারপর পুজোয় বিসর্জনের পরে মন খারাপের মেঘলা আকাশ। এই ক্লান্তি, মন খারাপের ছাপ আপনার ত্বকেও পড়ে। ফলে ত্বক ক্লান্ত, নিষ্প্রভ। কিন্তু হতাশ হওয়ার কিছু নেই। ক্লেনজ়িং, টোনিং, ময়শ্চারাইজ়িং এগুলো তো নিয়ম মেনে করবেনই, এর সঙ্গে

অবাস্তব ধারণা দূর করুন। প্রকৃত তথ্য জেনে নিন।

অবাস্তব ধারণা – কালার করার পরে চুল রুক্ষ ও নিষ্প্রভ দেখায়।

প্রকৃত তথ্য – আপনি যদি সাধারণ হেয়ার ডাই ব্যবহার করেন, তাহলে হতে পারে। গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স–এ রয়েছে এমন ক্রিম ফর্মুলা যা সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ে আর আপনার চুলকে পুষ্টি জোগায়, ফলে চুল হয় রেশমি, উজ্জ্বল।

অবাস্তব ধারণা – কালার–করা চুল ড্যামেজ প্রবণ।

প্রকৃত তথ্য – সাধারণ হেয়ার ডাই ব্যবহারে চুল শুষ্ক হতে পারে, ফলে ড্যামেজের সম্ভাবনা থাকে। গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স–এ রয়েছে এমন ক্রিম ফর্মুলা যা কালার করার সঙ্গে সঙ্গে চুলকে পুষ্টি জোগায়, আপনার চুলকে দেয় ১০০% গ্রে কাভারেজ।

অবাস্তব ধারণা – কালার করার পরে আপনার চুল পাকা বেড়ে যায়।

প্রকৃত তথ্য – চুল পাকা এক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যার মধ্যে রয়েছে স্ট্রেস, বয়স বৃদ্ধি, শারীরিক বা জেনেটিক কারণ। আর পাকা চুল ঢেকে রাখার সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে হেয়ার কালার। গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স হল এক স্থায়ী হেয়ার কালার ক্রিম। এটা আপনার পাকা চুল ১০০% ঢেকে রাখে। অবশ্য একবার যদি আপনি কালার করা বন্ধ করেন তাহলে যে–সব চুল আপনার তালু থেকে গজায়, যা কালার করা হয়নি, তার সাদা রং বেরিয়ে পড়ে, বিশেষ করে চুলের গোড়ায়। আর এ–থেকেই ভুল ধারণার সৃষ্টি হতে পারে যে চুল কালার করলে তা আরও বেশি পাকে। যেহেতু চুল ক্রমাগত বাড়তে থাকে সেহেতু প্রথমবার প্রয়োগের কয়েক সপ্তাহ পরেই গোড়ার দিকে পাকা চুল দেখা দেওয়া মাত্র গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স ব্যবহার করুন।

অবাস্তব ধারণা – হেয়ার কালার করা এক সময় ও শ্রম – সাপেক্ষ প্রক্রিয়া।

প্রকৃত তথ্য – কোনো ভালো হেয়ার কালার দিয়ে নিজেই আপনার চুল কালার করার ব্যাপারটা খুবই সহজ! গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স–এর ক্রিম ফর্মুলা লাগানো সহজ, ন্যূনতম চেষ্টায় সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ে, চুঁইয়ে পড়ে না এবং দীর্ঘস্থায়ী কালার দেয়। সুতরাং কোনো ঝামেলা নেই, পাকা চুল নেই, রয়েছে শুধু সুন্দর চুল।

Take care.
GARNIER

গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স বেছে নেওয়ার জন্য আর কোনো যুক্তির দরকার আছে?

আপনার চুল কালার করার জন্য গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স হচ্ছে এক সুবিধাজনক পন্থা। প্রাকৃতিক অলিভ অয়েলে সমৃদ্ধ, এটা কালার করার সঙ্গে সঙ্গে আপনার চুলকে পুষ্টিও জোগায়। সুতরাং চুল ড্যামেজের কথা ভুলে যান, কারণ গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স দিয়ে আপনার চুল হয়ে ওঠে অপরূপ।

তবে আর অপেক্ষা কিসের? গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স দিয়ে পেয়ে যান পুষ্টিযুক্ত চুল আর উন্নত কালার।



creative visualisation

Advt.

আরও কয়েকটা এক্সট্রা টিপস ট্রাই করে দেখুন। দেখবেন মেঘ সরিয়ে ত্বক একেবারে রোদ্দুরের মতো ঝকঝকে হয়ে উঠেছে।

স্ক্রাবিং

ম্যাড়মেড়ে ত্বকে নিমেষে জেল্লা ফিরে পাওয়ার সবচেয়ে সহজ উপায় স্কিন এক্সফোলিয়েট করা। যে কোনও ভাল কসমেটিকসের দোকানেই স্ক্রাবার কিনতে পাওয়া যায়। মাইল্ড স্ক্রাবার ভিজে মুখে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে ঘষে ধুয়ে নিন। এতে ত্বকের মরা কোষ দূর হয়ে নতুন কোষ জন্মায়। ফলে ত্বক ফ্রেশ ও উজ্জ্বল দেখায়। বাড়িতেও খুব সহজেই স্ক্রাবার তৈরি করে নিতে পারেন। ২ টেবলচামচ ওটমিল, ১ চা-চামচ চিনি, ১ চা-চামচ লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর ভিজে হাতে ঘষে ঘষে ধুয়ে নিন। এতে আপনার ত্বক তরতাজা ও উজ্জ্বল হবে।

ফেশিয়াল

স্কিনের ড্যামেজ রিপেয়ার করার জন্য কোনও ভাল পার্লার থেকে রিজুভিনেটিং ফেশিয়াল করিয়ে নিতে পারেন। ফেশিয়াল আপনার ত্বকে জমে থাকা ডেড সেল রিমুভ করার পাশাপাশি সানট্যান কমাতেও সাহায্য করবে। ফেশিয়াল করালে ক্লান্ত ত্বকে রক্ত সঞ্চালন ভাল হয়। ফলে স্কিন ইনস্ট্যান্টলি রিজুভিনেট করবে। আপনার ক্লান্ত ত্বকে দেবে নতুন জেল্লা।

ক্লান্তি কাটাতে ঘরোয়া ফেস মাস্ক

পার্লারে যাওয়ার সময় না থাকলে বাড়িতেও ফেস মাস্ক তৈরি করে নিতে পারেন। ত্বকের নিস্তেজভাব কাটিয়ে ত্বকের জেল্লা বাড়াতে ফেসমাস্ক খুব তাড়াতাড়ি কাজ করে।

কার্ড- হানি ফেস মাস্ক

২ টেবলচামচ টক দই, ১ চা-চামচ মধু, ১ চা-চামচ লেবুর রস, একটা ডিমের সাদা অংশ, ১ টেবলচামচ কর্নফ্লাওয়ার একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে নিন। এই ফেস মাস্ক ন্যাচরালি ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে। মধু ন্যাচরাল ময়শ্চারাইজার। তাই ত্বক শুষ্ক লাগবে না। দেখবেন ত্বক নিমেষে উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

ব্যানানা হানি ফেস মাস্ক

পাকা কলা চটকে নিন। এরসঙ্গে ২ টেবলচামচ মধু, ২ টেবলচামচ গ্লিসারিন, একটা ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে একটা ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। ফেস মাস্ক হাতে সামান্য পরিমাণে নিয়ে মুখে লাগিয়ে হালকা

রাইট কেয়ার



ক্লান্তি কাটিয়ে উঠুন

- যখনই ক্লান্তি অনুভব করবেন মুখে ঠান্ডা জলের ঝাপটা দিন।
- স্নানের আগে হার্বাল অয়েল দিয়ে সারা শরীর ভাল করে মাসাজ করুন। এতে রিল্যাক্সড লাগবে। ত্বক নরম, মসৃণ ও উজ্জ্বল হবে।
- রাতে শুতে যাওয়ার আগে ওয়াটার বেসড বা অ্যালোভেরাযুক্ত নাইট ক্রিম লাগান। ত্বকের ময়শ্চার-ব্যালেন্স বজায় থাকবে।




এই উৎসবের মরশুমে আপনাকে দেখতে
লাগুক অপরূপ গার্নিয়ের কালার
ন্যাচারাল্‌স-এর সাথে
5
Light Brown
NOURISHED HAIR, BETTER COLOUR
GARNIER
Color Naturals
Cream
NOURISHING PERMANENT HAIR COLOUR
Olive Oil
ন্যাচারাল অলিভ অয়েল সহ
নারিশ্‌ড চুল মানেই বেশি ভালো কালার
creative visualisation
■ পাকা চুল 100% উধাও
■ লাগানো সহজ
■ নন-ড্রিপ ক্রীম ফর্মুলা
Take care.
GARNIER
www.garnier.in
কোনো প্রশ্ন/ অভিযোগ আছে কি ?
আমাদের কনজিউমার অ্যাডভাইসরের সঙ্গে 1800-22-3000 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা ই-মেল করুন advisor@in.loreal.com
প্রত্যেক SMS চার্জ টা.3 পর্যন্ত।
করিশ্মা কাপুর চুলে লাগিয়েছেন গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স নং. 5 লাইট ব্রাউন শেড।

গ্লোয়িং স্কিন



হাতে পাঁচ মিনিট মাসাজ করুন। তারপর বাকি ফেস মাস্ক মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে তিনদিন এই মাস্ক ব্যবহার করুন। এই মাস্ক টায়ার্ডনেস কাটিয়ে ফেশিয়াল স্কিন রিজুভিনেট করতে দারুণ কার্যকর।

কিউকাম্বার ওটমিল ফেসমাস্ক

একটা শসা কুরে নিন। আধকাপ টক দই ও আধকাপ ওটমিলের সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে নিন। এই মাস্ক তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ভীষণ উপকারী। ওটমিল স্ক্রাবার হিসাবে কাজ করবে। দই আপনার ত্বককে ময়শ্চারাইজ করবে সঙ্গে ত্বকের অতিরিক্ত তেলাভাবও কমাতে সাহায্য করবে। শসা ক্লান্তি দূর করে ত্বক নিমেষে উজ্জ্বল করে তুলবে।



আমন্ড ফেস মাস্ক

একমুঠো আমন্ড জলে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরেরদিন সকালে মিক্সিতে বেটে নিয়ে আধ কাপ বেসন, কয়েক চামচ দুধের সঙ্গে মিশিয়ে একটা ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে লাগিয়ে নিন। শসা গোল করে কেটে চোখের ওপর রেখে রিল্যাক্স করুন। বেসন ও আমন্ডের পেস্ট সানট্যান দূর করে ত্বকের জেল্লা বাড়ায়। ত্বক উজ্জ্বল হবে ও নিস্তেজভাব সহজে কাটিয়ে দেবে।





পুদিনা ফেস মাস্ক

মুলতানিমাটি, শসা থেঁতো, পুদিনাপাতাবাটা ও গোলাপজল একসঙ্গে মিশিয়ে ফেস মাস্ক তৈরি করে নিন। মুখে লাগিয়ে চোখ বন্ধ করে শুয়ে থাকুন। ইচ্ছা হলে গান শুনুন, রিল্যাক্স করুন। আধশুকনো হলে ঈষদুষ্ণ জলে তোয়ালে ভিজিয়ে মুছে নিন। পুদিনা পাতা ও শসা রিফ্রেশ করে ত্বকের নিস্তেজভাব কাটিয়ে দেবে।

ক্লান্ত চোখের যত্নে

অপর্যাপ্ত ঘুমের ফলে ক্লান্তির ছাপ চোখের ওপরও পড়ে। গ্রিন টি ব্যাগ ঈষদুষ্ণ জলে ডুবিয়ে রাখুন। ঠান্ডা হওয়ার পর চোখের পাতার ওপর কিছুক্ষণ রাখুন। গ্রিন টিতে আছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা চোখের ক্লান্তি দূর করতে খুব তাড়াতাড়ি কাজ করে। সবশেষে অনামিকাতে সামান্য অলিভ অয়েল নিয়ে চোখের চারপাশে লাগিয়ে হালকা হাতে এক মিনিট মাসাজ করুন। উপকার পাবেন।



ত্বক তরতাজা রাখতে

পুজোর ক'দিনে সারাদিনে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খাওয়ার কথাও হয়তো আপনার মাথায় ছিল না। আপনার শরীরের সঙ্গে সঙ্গে ত্বকও ডিহাইড্রেটেড ও ক্লান্ত হয়ে যায় ফলে অনুজ্জ্বল ও নিষ্প্রভ দেখায়। সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে ঈষদুষ্ণ গরমজলে লেবুররস ও মধু মিশিয়ে খান। লেবুতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি আছে যা আপনাকে ভেতর থেকে বুস্ট আপ করবে, ত্বক ভেতর থেকে পরিষ্কার থাকবে। যার প্রভাব আপনার ত্বকেও দেখা যাবে। মধু ন্যাচরাল ময়শ্চারাইজারের কাজ করবে। নিয়মিত খেলে আপনার ত্বকে ময়শ্চার আবার ফিরে আসবে, ত্বকের জেল্লাও বাড়বে।

মডেল: সম্রাজ্ঞী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: লেবেল বাই রিতু কুমার, উডবার্ন কোর্ট
ফোন: ২২৮৩৭৪৪৭, **ছবি:** সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়







ত্বক ও চুলের হাজারও সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনার চাই নিয়মিত পরিচর্যা। রূপচর্চার সহজ গাইডলাইন দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।



গ্লোয়িং বিউটি

আমার বয়স ২৭ বছর। প্রায় তিন-চার মাস ধরে আমার খুব চুল উঠছে। চুল আগের থেকে অনেক শুষ্কও হয়ে গেছে। অনেক হেয়ার কেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করেছি, কিন্তু কোনও উপকার পাইনি। কী করলে চুল ওঠা বন্ধ হবে? সঙ্গে চুল কোমল হবে? কিছু ঘরোয়া উপায় জানালে উপকৃত হব।

সোহিনী ঘোষ, *নাকতলা*

অনেকসময় ড্যানড্রাফ, অয়েলি স্ক্যাল্প, স্ট্রেস, থাইরয়ডের ইমব্যালেন্স, পুষ্টির অভাবেও চুল পড়ে। আপনার ক্ষেত্রে ঠিক কোন কারণে চুল পড়ছে সেটা প্রথমে দেখতে হবে। রোজ তুলোয় হার্বাল হেয়ার টনিক নিয়ে স্ক্যাল্পে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। তবে মাসাজ করবেন না। সপ্তাহে একদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে নারকেল তেল বা অলিভ অয়েল স্ক্যাল্পে লাগান। পরেরদিন ভাল করে শ্যাম্পু করে নিন। তবে জোরে মাসাজ করবেন না। কারণ, চুল পড়ছে মানে আপনার চুলের গোড়া এমনিতেই দুর্বল। মাসাজ করলে তাই চুল পড়ার সমস্যা আরও বাড়তে পারে। শ্যাম্পু করার পর কয়েক ফোঁটা কন্ডিশনার হাতে নিয়ে চুলে হালকা করে লাগিয়ে নিন। তবে স্ক্যাল্পে লাগাবেন না। সঙ্গে ডায়েটের দিকে বিশেষ নজর দিন। আপনার ডায়েটে রাখুন ফল, স্যালাড, সবুজ শাকসবজি, সয়াবিন, টক দই। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্ট খেতে পারেন। এছাড়াও ভাল কোনও পার্লারে গিয়ে স্ক্যাল্প ট্রিটমেন্ট করালেও উপকার পাবেন।

আমার বয়স ২৩ বছর। আমার আন্ডার আর্ম খুব কালো। স্লিভলেস পোশাক পরলে খুব খারাপ দেখতে লাগে। কী করলে উপকার পাব? কিছু ঘরোয়া উপায় জানালে ভাল হয়।

জয়স্মিতা পাল, *বারাসত*

আমি জানি না আপনি আন্ডার আর্মে হেয়ার রিমুভিং ক্রিম ব্যবহার করেন কিনা, যদি করেন তাহলে প্রথমেই আপনাকে হেয়ার রিমুভিং ক্রিম ব্যবহার করতে বারণ করব। কারণ, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হেয়ার রিমুভিং ক্রিম দীর্ঘদিন ব্যবহার করলে জায়গাটা কালো হয়ে যায়। আপনার জন্য ওয়্যাক্সিং বেস্ট অপশন। বিউটি পার্লারগুলোতে ওয়্যাক্সিং-এর সময় লেবু ও চিনির মিশ্রণ ব্যবহার করা হয়, যা বেশ কিছুদিন ধরে ব্যবহার করলে এমনিতেই আপনার স্কিনটোন লাইট হবে। বাড়িতে বেসন, টক দই, লেবুর রস, অল্প হলুদ মিশিয়ে একটা পেস্ট তৈরি করে নিন। সপ্তাহে তিনদিন এই মিশ্রণটি আন্ডার আর্মে লাগান। আধঘন্টা বাদে জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। নিয়মিত ব্যবহার করলে উপকার পাবেন।

আমার বয়স ৩৫ বছর। কাজের ফাঁকে ত্বক ও চুলের সামান্য যত্ন নিলেও পায়ের যত্ন নেওয়ার বিশেষ সময় পাই না। পায়ের যত্নের কোনও ঘরোয়া উপায় বলুন।

চন্দ্রলেখা সমাদ্দার, *কৃষ্ণনগর*

গরম জলে শ্যাম্পু মিশিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। এরপর পায়ে স্ক্রাবার লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ ঘষুন। বাড়িতেও খুব সহজে স্ক্রাবার বানিয়ে নিতে পারেন। স্ক্রাবারের জন্য বাদাম, ওটস, লেবুর খোসা, বড় দানার চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে একটা প্যাক তৈরি করে নিন। লেবুর খোসা অবশ্যই ভাল করে রোদে শুকিয়ে নেবেন। শুকনো খোসা একটি এয়ারটাইট পাত্রে রেখে দিন। প্রয়োজনমতো ব্যবহার করতে পারেন। ইচ্ছা হলে এরসঙ্গে দই, মধু বা সামান্য তেল মিশিয়ে নিতে পারেন। প্যাকটা পায়ে ভাল করে লাগান। দশ মিনিট ধরে লাগিয়ে রাখুন। এরপর ভিজে হাতে সার্কুলার মোশনে পায়ে বিশেষ করে গোড়ালিতে ভাল করে মাসাজ করুন। বেশ কিছুক্ষণ মাসাজ করার পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে উপকার পাবেন। শুকনো তোয়ালে দিয়ে পা মুছে নিয়ে কোনও ভাল ফুটক্রিম লাগিয়ে নিন। এটা নিয়মিত করলে উপকার পাবেন।



আমার বয়স ২২ বছর। আমার হাতের নখ খুব ভঙ্গুর। নখ ভাল রাখার কিছু


''অসংখ্য উপায়ে ড্যামেজ লুকোবেন না একটা উপায়ে তা রিপেয়ার করবেন? আমার সিদ্ধান্ত আমি নিয়ে নিয়েছি।''
ড্যামেজের 10 টি লক্ষণ রিপেয়ার করুন*
আপনি মনে করেন *জট পড়া, বিবর্ণতা, ভঙ্গুরতা, ডগা চেরা, শুষ্কতা, রুক্ষতা, দুর্বলতা, কুঁকড়ে যাওয়া, নেতিয়ে পড়া ও অবাধ্য ধরনের চুল থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য সবকিছু আপনার ট্রাই করা হয়ে গেছে। আমরা বলব, শেষ চেষ্টা হিসেবে একবার প্যান্টিন টোটাল ড্যামেজ কেয়ার শ্যাম্পু ব্যবহার করে দেখুন। অ্যাডভান্সড প্রো-ভি ফর্মুলা যুক্ত এটি আপনার চুল গোড়া থেকে ডগা অবদি মজবুত করে ও ড্যামেজের 10 লক্ষণ রিপেয়ার করে। স্পষ্টতই এটি আপনার চুলের সমস্যার একমাত্র সমাধান।
যখনই বাইরে বেরোতাম রোদ, দূষণ ও ধুলোর অত্যাচার থেকে চুল বাঁচাতে আমি মাথা ঢেকে নিতাম - এখন প্যান্টিন টোটাল ড্যামেজ কেয়ার-এর কল্যাণে আমার আর ড্যামেজের ভয় নেই তাই মাথা ঢাকার দিনও শেষ!
- য়োহান্না ইরানি (মুম্বই)
চেরা চুলের কারণে আমার প্রায় পাগোল হবার দশা হয়েছিল। তারপর ট্রাই করি প্যান্টিন টোটাল ড্যামেজ কেয়ার যা আমার চেরা চুল প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে!
- তন্‌ভি মাহেশ্বরী (হায়দ্রাবাদ)
PANTENE PRO-V
HAIR SO HEALTHY IT SHINES
PANTENE
PANTENE
টোটাল ড্যামেজ কেয়ার

উপায় জানালে ভাল হয়।

প্রিয়াঙ্কা দাস, *বোসপুকুর*

যখনই বাড়িতে বাসন বা জামাকাপড় ধোবেন, তখন হাতে রাবার গ্লাভস পড়ে নেবেন। এতে ডিটারজেন্টের হাত থেকে ত্বককে রক্ষা করতে পারবেন। ডিটারজেন্ট বা সাবান ব্যবহার করার পরে অবশ্যই হাত এবং নখ ক্রিম দিয়ে ভাল করে মাসাজ করে নেবেন। বুড়ো আঙুলের সাহায্যে সার্কুলার মোশনে মাসাজ করবেন। এটি নখ ভেঙ্গে যাওয়া প্রতিরোধ করে নখের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। তুলোয় পাতিলেবুর রস নিয়ে হালকা হাতে নখের ওপর কিছুক্ষণ ভাল করে ঘষুন। এরপর একটি বাটিতে ঈষদুষ্ণ গরম জল নিন। এবার এই বাটিতে মিনিট পাঁচেক হাত ডুবিয়ে রাখুন। এরপর শুকনো তোয়ালে দিয়ে হাত মুছে হ্যান্ড লোশন লাগিয়ে নিন। এতে নখ শক্ত হবে ও হাতের ত্বক কোমল হবে। ভঙ্গুর নখের সমস্যা থাকলে প্রতিদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে নখে ও নখের চারপাশে অলিভ অয়েল লাগান। উপকার পাবেন। আপনার ডায়েটে পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন ও ক্যালশিয়াম রাখা একান্ত জরুরি। স্কিমড দুধ, দই, কটেজ চিজ়, মাছ ও শাকসবজি খাওয়াও বেশ প্রয়োজন। এছাড়া অল্প পরিমাণ গরম জলে এক চা-চামচ জিলেটিন মিশিয়ে নিন। এবার এই জিলেটিন-মিশ্রিত জল ঠাণ্ডা করে ফলের রসের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। এটি টানা দশদিন নিয়মিত খান, উপকার পাবেন।

আমার বয়স ৩০। আমার ত্বক দিন দিন রুক্ষ হয়ে যাচ্ছে। ত্বক কোমল ও উজ্জ্বল করার কিছু ঘরোয়া উপায় জানালে ভাল হয়।

সহেলি দাশগুপ্ত, *শ্রীরামপুর*

মুখ ধোওয়ার জন্য সাবান ব্যবহার না করে কোনও ভাল ক্লেনজ়িং ক্রিম ব্যবহার করুন। আপনি হোম ক্লেনজ়ারও ব্যবহার করতে পারেন। আধ কাপ ঠান্ডা দুধের সঙ্গে পাঁচ ফোঁটা ভেজিটেবল অয়েল মেশান। যে কোনও ভেজিটেবল অয়েল চলতে পারে। অলিভ অয়েল, তিল তেল অথবা সূর্যমুখী তেলের মধ্যে যে কোনও একটি বেছে নিতে পারেন। এবার এই পুরো মিশ্রণটিকে বোতলে ভরে ভাল করে ঝাঁকিয়ে নিন। ব্যস, তৈরি আপনার হোম ক্লেনজ়ার। এবার এই ক্লেনজ়ার দিয়ে তুলোর সাহায্যে মুখ পরিষ্কার করুন। এই মিশ্রণটির যতটুকু বাকি থাকবে, সেটিকে ফ্রিজে স্টোর করতে পারেন। ত্বককে কোমল রাখতে মধুর সঙ্গে দই মিশিয়েও মুখে লাগাতে পারেন। ২০ মিনিট রেখে দিয়ে তারপর ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বকে যেমন কোমলতা আসবে, তেমনই একটা গ্লো ফিরে পাবেন।





চন্দনবাটা ও গোলাপজল একসঙ্গে মিশিয়ে র‍্যাশের ওপর লাগান। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে র‍্যাশের সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন।

আমার বয়স ৪৩। আমার গালে বেশ কিছু ব্ল্যাক স্পট আছে। এর থেকে মুক্তির কিছু ঘরোয়া উপায় বললে ভাল হয়।

নবনীতা রায়, *বজবজ*

রোদে বাইরে বেরোনোর আগে অবশ্যই উচ্চমাত্রায় এসপিএফ-যুক্ত সানস্ক্রিন লাগিয়ে বেরোবেন। চালের গুঁড়োর সঙ্গে দই মিশিয়ে বাড়িতেই ফেশিয়াল স্ক্রাব তৈরি করুন। এই স্ক্রাব সপ্তাহে একবার বা দু'বার মুখে লাগান। পুরো মুখে, বিশেষ করে ওই ব্ল্যাক স্পটগুলির উপরে এই স্ক্রাবটি লাগিয়ে নিন। ছোট ছোট সার্কুলার মুভমেন্টে আস্তে আস্তে মাসাজ করবেন। কয়েক মিনিট রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সমপরিমাণে মধু আর লেবুর রস মিশিয়ে প্রতিদিন মুখে লাগান। ১৫ মিনিট পরে জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে দু'বার ফেস মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন। ঘরেই তৈরি করে ফেলতে পারেন ফেস মাস্ক। ৩ চা-চামচ ওটমিলের সঙ্গে ১ চা-চামচ করে মধু, দই ও লেবুর রস বা ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে নিন। চোখের চারপাশ আর ঠোঁট বাদে পুরো মুখে লাগিয়ে নিন। আধ ঘণ্টা রেখে দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।



আমার বয়স ২৬ বছর। কিছুদিন আগে আমি পার্লারে ওয়্যাক্সিং করিয়েছিলাম। কিন্তু তারপর থেকেই আমার ছোট ছোট লাল র‍্যাশ বেরিয়েছে। কী করলে র‍্যাশ কমবে? দয়া করে কিছু সমাধান দিন।

নন্দিনী দত্ত, *ফুলবাগান*

ওয়্যাক্সিংয়ের পরে র‍্যাশ বেরনোর সমস্যা অনেকেরই হয়ে থাকে। তবে সাধারণত ওয়্যাক্সিং করার এক-দু'দিনের মধ্যেই র‍্যাশ কমে যাওয়ার কথা। চন্দনবাটা ও গোলাপজল মিশিয়ে র‍্যাশের ওপর লাগান। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে উপকার পাবেন। স্নানেন পর অ্যালোভেরা জেলও লাগাতে পারেন। এতে র‍্যাশের সমস্যা কমবে সঙ্গে ত্বক কোমল ও মোলায়েম হবে। র‍্যাশ কমাতে বেকিং সোডার সঙ্গে সামান্য জল মিশিয়ে একটা ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। র‍্যাশের ওপর পেস্ট লাগান। পাঁচ মিনিট রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আশা করি উপকার পাবেন। আর যদি এতে সমস্যা না কমে তাহলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন পাঠাতে পারেন ✉ sananda@abp.in


Keo Karpin
স্ট্রেস বাড়লে বাড়ুক, বয়েস বাড়ছে না !
NON STICKY
১০ গুণ বেশি BEAUTY HERBS
নতুন Keo Karpin Herbal Body Oil
এতে আছে ১০ গুণ বেশি* হলুদ, নিম, দারুহরিদ্রা, অর্জুন ও মঞ্জিষ্ঠার মতো অনন্য beauty herbs যা ত্বক রাখে টানটান, মসৃণ ও উজ্জ্বল, কোনো তেলতেলে ভাব ছাড়াই। এবার সারাদিন মেতে থাকুন চন্দনের fresh সুগন্ধে। আর প্রতিদিনের ব্যবহারে শীত, রোদ ও দূষণের সঙ্গে বয়সের চিহ্নও দূরে রাখুন, সারা বছর।
চিরদিন young স্কিন
Keo Karpin
HERBAL BODY OIL
SANDAL
with OLIVE OIL NEEM & HALDI
এখন 500 ml প্যাকেও উপলব্ধ
*সাধারণ আয়ুর্বেদিক বডি অয়েলের তুলনায়
Rediffusion-Y&R/Kol/Dey's/2569



ইমেজ কনসালটেন্ট হিসেবে একজন মানুষের পার্সোনাল স্টাইল ডেভেলপ করা, তাঁর গ্রুমিং করানো ও পার্সোনাল শপার হিসেবে কাজ করতে হয় আমায়। এরকম পেশা আমাদের দেশে খুব একটা জনপ্রিয় নয়। তাই একটু অফবিট এই পেশায় আসাটা বেশ অন্যরকমের অভিজ্ঞতা বলতে পারেন। ইমেজ কনসালটেন্টের প্রধান কাজ হল একজন মানুষের জীবনযাত্রা ও তাঁর পার্সোনাল স্টাইল স্টাডি করা। এক একজনের লাইফস্টাইল আলাদা। সেই অনুযায়ী তাঁদের প্রত্যেকের জামাকাপড় ও অ্যাকসেসরিজ়ের স্টাইলও আলাদা। এই বিষয়টি আমাকে মাথায় রাখতে হয়। একজন ব্যক্তির পার্সোনাল স্টাইল, তাঁর ব্যক্তিত্ব, তাঁর কাজের প্রকৃতি, তাঁর জব প্রোফাইল ইত্যাদির কথায় মাথায় রেখেই তাঁর ইমেজ বিল্ডিং করা হয়। আমরা অনেকেই অন্ধের মতো লেটেস্ট ফ্যাশন ট্রেন্ড ফলো করি। অনেকের ওয়ার্ড্রোবেই এরকম অনেক জামাকাপড় থাকে, যেগুলো তাঁদের ব্যক্তিত্বের সঙ্গে খাপ খায় না। আমি আমার ক্লায়েন্টদের বডি শেপ, তাঁদের কাজের ধরণ ইত্যাদি অনুযায়ী তাঁদের ড্রেস সেন্স তৈরি করতে সাহায্য করি। যা আপনাকে মানায় না, শুধু ফ্যাশনেবল আর ট্রেন্ডি বলে সেই পোশাকটি পরে ফেললেন, এরকম করা উচিত

একজন মানুষের ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী তাঁর স্টাইল, চালচলন, আদবকায়দা শেখার প্রয়োজন। আর তার জন্য কাজে আসতে পারেন একজন ইমেজ কনসালটেন্ট। নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করছেন জৈনি গাঁধী।

নয়। পার্সোনাল স্টাইল ডেভেলপ করাটা জরুরি। রং, টেক্সচার, ফেব্রিক—সবকিছু যেন আপনার হয়ে কথা বলে! 'ফার্স্ট ইম্প্রেশন'য়েই যেন উলটোদিকের মানুষটি মুগ্ধ হয়ে যায়। চাকরির জায়গায় তো এই জিনিসটা খুবই জরুরি। আপনার কোম্পানিতে আপনি যদি খুব ক্যাজুয়ালি ড্রেস করেন, তাহলে আপনার সহকর্মীরা মুখে কিছু না বললেও, আপনার পোশাকের ব্যাপারে নেগেটিভ মতামত দেবে এটাই স্বাভাবিক। একজন মানুষের পার্সোনাল গ্রুমিং করানোটাই আমাদের প্রধান কাজ। ফ্যাশন নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি করতে হলেও, ফ্যাশন ডিজ়াইনার বা ফ্যাশন কনসালটেন্টদের থেকে আমাদের কাজটা সম্পূর্ণ আলাদা। সাধারণ মানুষদের তো সেলেব্রিটিদের মতো দামী, ব্র্যান্ডেড পোশাক সবসময় অ্যাফোর্ড করার ক্ষমতা থাকে না। তাই বাজেট শপিংয়ের খুঁটিনাটিও শিখিয়ে থাকি। এভাবে আমি একজন পার্সোনাল শপারের ভূমিকাও পালন করে থাকি। একজনের ওয়ার্ড্রোবে কী ধরনের পোশাক, অ্যাকসেসরিজ় থাকবে, সে ব্যাপারে তাঁকে গাইড করার দায়িত্ব আমার। পাঁচবছর আগে ইউএস থাকার সময় ইমেজ কনসালটেশনের ব্যাপারে বিশদে জানতে পারি। এই পেশার ওখানেই শুরু। ইমেজ ম্যানেজমেন্টের উপরে ট্রেনিং নিই ওখানে। ভারতে এসে সার্টিফায়েড ইমেজ কনসালটেন্ট হয়ে উঠি। ভারতে এখনও ইমেজ কনসালটেশন সেরকম জনপ্রিয় নয়। ইউএস থেকে ফিরে তিনবছর আগে ভারতে শুরু করি ইমেজ কনসালটেশন। যে কোনও পেশাতেই একধরনের প্রফেশনাল ট্রেনিং থাকলে সেটা সবসময়ই অ্যাডভান্টেজ পয়েন্ট! এই পেশাটিও তার অন্যথা নয়। আপনার স্কিলের ক্রিয়েটিভ অ্যাডভান্সমেন্টের জন্য ফর্মাল ট্রেনিং জরুরি। গুজরাতি রক্ষণশীল পরিবারে বড় হয়েছি আমি। পাঁচবছর বয়সে বাবা-মায়ের সঙ্গে মুম্বই চলে আসি। স্কুল-কলেজ সব ওখানেই। কমার্স নিয়ে পড়াশোনা করেছি। তবে আমি খুব একটা কেরিয়ারিস্টিক ছিলাম না কোনওদিনই। কলেজ শেষ করার পরে ২২ বছর বয়সে বিয়ে হয়ে যায়। শ্বশুরবাড়ির লোকেরা সব সময় উৎসাহ দিতেন চাকরি করার জন্য। নিউ ইয়র্কে একটি ফার্মে কাজ করতে শুরু করি। এরপরে আর পিছন ফিরে তাকাতে হয়নি।

☎ ০৯৮৭০৪৪৩৬৯৯০



এই পেশায় আসতে হলে

- প্যাশন থাকা জরুরি। আর এরসঙ্গে স্টাইল ও ফ্যাশন সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন। এক একটি মানুষের ব্যক্তিত্ব আলাদা। আর এই স্বাতন্ত্র্যের কথা মাথায় রেখেই তাঁর গ্রুমিং প্রয়োজন।
- ফর্মাল ট্রেনিং যে কোনও পেশায় সফল হতে গেলেই প্রয়োজন। স্কিলের সঙ্গে সঙ্গে ফর্মাল ট্রেনিং নিতে পারলে ভাল হয়।



OSHEA
HERBALS
THE PURITY OF AYURVEDA
9-IN-1 Multipurpose CREAM
PhytoNIGHT
Multipurpose Night Cream
PhytoLIGHT
Multipurpose Day Cream
for a ravishing & spotless you
Enriched with Hippocastanum Seed Extract
PhytoNIGHT 9-in-1 Multipurpose Night Cream
PhytoLIGHT 9-in-1 Multipurpose Day Cream
with SPF 25 PA++
NATURAL MOISTURIZING FACTOR
PROBLEMS
ONE SOLUTION
You Deserve a Flawless Skin
ওশিয়া হার্বালসের PhytoLIGHT 9in1 মাল্টি পারপাস ডে ক্রিম, ও PhytoNIGHT 9in1 মাল্টি পারপাস নাইট ক্রিম, যার দ্বারা ৯ রকম সমস্যার সমাধান হয়, এর ভেষজ উপাদান গুলি ত্বকের মেলানিন কমিয়ে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায় এবং ত্বকের ভারসাম্য বজায় রাখে।
1 বলিরেখা কম করে।
2 ত্বকের বর্ন হালকা করে।
3 রুক্ষ ত্বককে মোলায়েম করে।
4 ত্বককে UVA/UVB রশ্মি থেকে রক্ষা করে।
5 কালচে দাগ বা মেচেতার দাগ হালকা করে।
6 বেড়ে যাওয়া লোমকুপের মুখ গুলি কমায়।
7 পিম্পল রোধ করে।
8 নির্জীব ত্বককে উজ্জ্বল করে।
9 সারাদিন ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে।
DERMATOLOGICALLY TESTED
Dermatologically Tested
Preservative Free
Suitable for sensitive skin
HELPLINE : 98040 33333, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055, For any queries type OSHEA<Your Problem> and send it to 98040 33333,
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all NaturEveda outlets
TRACK US ON TV :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.



Make up Wonder

ডার্ক সার্কলের সমস্যায় ভুগছেন? কেমন মেক-আপ করবেন বুঝতে পারছেন না? অফিসেকেমন মেক-আপ আইডিয়াল তা নিয়েও প্রচুর কনফিউশন। আপনার জন্য পারফেক্ট মেক-আপ কিট সাজিয়ে দিচ্ছেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান **ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।**

আমার বয়স ২৪ বছর। নাইট শিফ্টে কল সেন্টারে কাজ করি। ইদানীং দেখছি চোখের তলায় খুব ডার্ক সার্কল হচ্ছে। চোখ সব সময় ক্লান্ত দেখায়। কী করব? কোন ধরনের মেক-আপ ব্যবহার করলে ডার্ক সার্কল বোঝা যাবে না?

রাণু বন্দ্যোপাধ্যায়, *সল্টলেক*

ডার্ক সার্কলের প্রধান কারণই হল অপর্যাপ্ত ঘুম। ভাল করে না ঘুমলে শরীর যেমন ক্লান্ত থাকে, তেমনি চোখমুখেও তার ছাপ পড়ে। এক্ষেত্রে চোখ ক্লান্ত দেখানোটাই স্বাভাবিক। আপনি নিশ্চয় জানেন সুস্থ থাকার জন্যে দিনে অন্তত আট ঘণ্টার ঘুম দরকার। কিন্তু আপনার ঘুমটাই এখানে প্রধান সমস্যা। যেহেতু রাত জেগে কাজ করতে হয়, তাই আপনার স্লিপ সাইকেল একেবারে নষ্ট হয়ে গেছে। আপনি দিনের পর দিন রাত জেগে কাজ করছেন, তারই প্রভাবে ডার্ক সার্কল দেখা দিচ্ছে। দেখুন কাজ তো আপনাকে করতেই হবে, সেক্ষেত্রে দিনেরবেলা যাতে ঘুম ঠাকঠাক হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন। ইউ নিড আনইন্টারাপটেড স্লিপ। এছাড়া চোখের তলায় নিয়মিত আলুর রস লাগান। আলুর রসে ব্লিচিং এজেন্ট আছে। ফলে ডার্ক সার্কল দূর হতে সাহায্য করবে। তুলোয় ভিজিয়ে চোখের উপর রাখুন। ঘরে আলো নিভিয়ে ১৫-২০ মিনিট চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। তারপর তুলো সরিয়ে চোখ আলতো করে মুছে নিন। এর সঙ্গে নিয়মিত ময়শ্চারাইজ়ার ব্যবহার করুন। ল্যাক্টিক অ্যাসিড বা গ্লাইকোলিক অ্যাসিড, ভিটামিন ই এবং কে সমৃদ্ধ আই ক্রিম লাগাতে পারেন। উপকার হবে। আর মেক-আপের ক্ষেত্রে বলব কনসিলার ব্যবহার করতে। চোখের তলায় কনসিলার লাগিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। এর উপর হালকা ফাউন্ডেশন লাগান। আবার ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। সবশেষে কমপ্যাক্ট লাগিয়ে নিন। লিক্যুইড ফাউন্ডেশন আর কমপ্যাক্টও লাগাতে পারেন। তবে যে প্রডাক্টই লাগান না কেন, খেয়াল রাখবেন তা যেন আপনার স্কিন টোনের উপযুক্ত হয়।



আমি একটা পাবলিক রিলেশনশিপ ফার্মে কাজ করি। কী ধরনের মেক-আপ করব? আমার বয়স ২৭ বছর। রং ফর্সা।

তৃণা ঘোষ, *ই-মেল মারফত*

অফিসে সব সময়ই সাটল আর ন্যাচরাল মেক-আপ করা ভাল। আর হ্যাঁ, অবশ্যই লং লাস্টিং মেক-আপ ব্যবহার করুন। ফাউন্ডেশন লাগানোর দরকার নেই। ক্রিম কমপ্যাক্ট লাগাতে পারে। স্কিন টাইপ অনুযায়ী সুফলেও লাগাতে পারেন। চোখের জন্যে ওয়ার্ম টোনড আইশ্যাডো যেমন রোজ়, পিচ ভাল। ব্লু বা গ্রের মতো ডার্ক টোন না লাগানোই ভাল। আই ডিফাইনিং লাইনারও লাগাতে পারেন। কালো বা ব্রাউন শেডের লাগানোই ভাল। গালে হালকা করে ব্লাশ অন আর ঠোঁটের জন্যে গ্লসি লিপস্টিক আইডিয়াল।

মেক-আপ সংক্রান্ত প্রশ্ন পাঠান

sananda@abp.in




"Palmer's works. I'm the proof."
As an actress, I know to fight stretch marks you use Palmer's Cocoa Butter Formula. I use the Massage Lotion during the day and the Tummy Butter before bed and love the results!
ALI LANDRY, ACTRESS
skin elasticity improved in 97% of women tested
No.1
#1 STRETCH MARK BRAND IN THE US!
Palmer's® now contains Bio C-Elaste™, an advanced blend of stretch mark fighting ingredients including Collagen, Elastin, Centella Asiatica, Argan Oil and Sweet Almond Oil. Palmer's® Cocoa Butter Formula® helps reduce the appearance of stretch marks leaving your skin soft, smooth and beautiful.
PALMER'S®
COCOA BUTTER FORMULA®
Perfect formula.
Extraordinary results.
For Free Sample Please give a Miss Call 011-30201008
www.palmersindia.com
facebook.com/palmersindia
twitter/palmersindia
NATURAL PRODUCT
PARABEN FREE
NO ANIMAL TESTING
Massage Lotion for STRETCH MARKS
Massage Cream for STRETCH MARKS
TUMMY BUTTER for STRETCH MARKS
SHOPPERS STOP
mom & me
new U about you
firstcry
health & glow
RELIGARE wellness
babyoye.com
flipkart.com
Universal Corporation Ltd



RAGHAVENDRA RATHORE





পারফেক্ট কাট

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার রাঘবেন্দ্র রাঠৌর।

প্র: আমার বয়স ২২ বছর। চেহারা খুব ছোটখাটো। বিশেষ করে কাঁধ ভীষণ সরু লাগে। সাধারণত ডেনিম-টিশার্টই পরি। অন্যকিছু ট্রাই করতে চাই। কোন ধরনের পোশাক পরলে আমাকে ভাল লাগবে?

সুতনুকা মুখোপাধ্যায়, *গড়িয়া*

উ: নিজের চেহারা নিয়ে হীনমন্যতায় ভুগবেন না। আপনি যেমন, তেমনই সুন্দর। আর


অফুরন্ত ভালোবাসার মেকিং চার্জ সামান্য!
বাছাই করা গোল্ড ও ডায়মন্ড কালেকশন। সঙ্গে নজরকাড়া মেকিং চার্জ, সারাবছর।
যাতে সম্পর্কের বন্ধনগুলো আরও দৃঢ় হয়ে ওঠে।
Khadim's Sona Khazana
খাঁটি সোনা। খাঁটি স্টাইল।
বৌবাজার ৬৫৪০ ৬১৬৫ • শ্যামবাজার ৬৪৫৮ ১৮৭০ • সোদপুর ৬৪৫৮ ১৮৫৭ • কাঁচরাপাড়া ৬৪৫৯ ০০৪৭



পোশাকের ব্যপারে বলব, কোনও নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলার প্রয়োজন নেই। আপনার যা ইচ্ছে করে তাই পরুন। আসল কথাটা হচ্ছে আপনার স্বাচ্ছন্দ্য ও ক্যারেজ। নতুন কিছু পোশাক পরতে চাইলে কাফতান ট্রাই করতে পারেন। কাফতান কিন্তু শুধুমাত্র বাড়িতে পরার পোশাকই নয়। খুব স্টাইলিশ লাগে দেখতে। কাফতানের ফ্লেয়ারের জন্যে কাঁধও চওড়া লাগবে। ডেনিমের সঙ্গে স্মার্ট কাফতান টপ ভাল লাগবে। আবার কাফতান স্টাইল ড্রেসও এখন খুব জনপ্রিয়। ড্রেপড ড্রেস পরলেও ভাল লাগবে। ড্রেসের কাটের জন্যে আপনার বডি ফ্রেম চওড়া লাগবে।

মডেল: রুক্মা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: কণিষ্ক, গড়িয়াহাট
ফোন: ৬৬০৩৭১৪৮
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: সোমনাথ রায়

কাফতান টপের সঙ্গে ডেনিম


/paragonfootwear
www.paragonfootwear.com
Pairs Per
India's Largest
Footwear Manufacturer
সবাই খেয়াল করবে!
7936
₹ 169.00
Clr : Blu, Red, Pnk, Ylw
Paragon®
Solea
WOMEN'S FOOTWEAR
7906
₹ 179.00
Clr : Blk, Brn
7940
₹ 149.00
Clr : Cpr, Ppl, Wht
7925
₹ 229.00
Clr : Cpr, Grn, Wht
7941
₹ 139.00
Clr : Blk, Blu, Crm, Gry, Ppl
7920
₹ 159.00
Clr : Blk, Brn, Pnk
7905
₹ 179.00
Clr : Blk, Grn, Pnk
7935
₹ 149.00
Clr : Blk, Brn, Grn
7903
₹ 219.00
Clr : Blk, Crm, Chr, Ppl
7701
₹ 279.00
Clr : Blk, Brn
7930
₹ 169.00
Clr : Pnk, Ppl
7916
₹ 239.00
Clr : Bge, Chr
7915
₹ 189.00
Clr : Blk, Red, Bge, Brn, Blu, Ylw
All the rates mentioned here are MRP per pair. Data subject to change.
HAMMER/OCT-2013

মনে মনে

আমার ২৬ বছর বয়স। জয়েন্ট ফ্যামিলিতে বড় হয়েছি। বিয়ের পর স্বামী, শ্বশুরশাশুড়ির সঙ্গে থাকি। তাঁদের ঘর একতলায়। আমি দোতলায় থাকি। অধিকাংশ সময়েই একতলায় থাকি। উপরে একা যেতে হলে খুব ভয় লাগে। যতক্ষণ না নীচে নামি, ভয়টা কাটে না। কেন এরকম হচ্ছে বুঝতে পারছি না।
নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

মনে হয় আপনার আগে থেকেই কোনও ফোবিয়া ছিল। আমি জানি না, ফোবিয়া সম্বন্ধে আপনি কতটা জানেন। ফোবিয়া সাধারণত দু' ধরনের



হয়। সিম্পল ফোবিয়ায় নির্দিষ্ট জিনিস নিয়ে মনে ভয় তৈরি হয়। আরশোলায় ভয় বা রাস্তায় একা বেরবার ভয়, সবই সিম্পল ফোবিয়ার নিদর্শন। আর হয় সোশ্যাল ফোবিয়া যেমন, লোকজনের সঙ্গে ইন্টারাক্ট করার ভয়, কোনও পাবলিক প্লেসে কথা বলার ভয়। আপনার সোশ্যাল ফোবিয়া নেই। আরও একধরনের ফোবিয়া হয় অ্যাগোরাফোবিয়া, মানে একা একা কিছু করতে ভয় লাগে। ফিয়ার অফ ওপেন স্পেস এই ফোবিয়ার পর্যায়ে পড়ে। আবার অনেক ক্ষেত্রে ফ্রি ফ্লোটিং ফোবিয়া হতে পারে। মানে নির্দিষ্ট কোনও কিছুতে নয়, সবকিছুতেই ভয়। আপনার এরকম কিছু আছে কি না আগে দেখে নেওয়া দরকার। তবে আপনার যা হচ্ছে, তার মধ্যে খুব জটিল কিছু খুঁজে পাচ্ছি না। এই ভয়টা আপনাকেই নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। বুঝতে পারছি শ্বশুরবাড়ির পরিবেশ আপনার কাছে নতুন, আপনি হয়তো সমস্যার কথা খুলে বলতে পারছেন না। আপনাকে নিজেকে রিজনআউট করতে হবে। নিজেই একটু একটু করে ভয়টা তাড়াতে পারেন। প্রথমদিকে সিঁড়ি দিয়ে হয়তো দুটো ধাপ উঠলেন তারপর নেমে এলেন। তারপর ল্যান্ডিংয়ে খানিকক্ষণ দঁড়িয়ে নেমে এলেন। তারপর ঘরে গিয়ে বেরিয়ে এলেন। এই পদ্ধতিকে বলা হয় গ্রেডেড এক্সপোজার। নিজে না পারলে রিল্যাক্সেশন টেকনিক শিখতে হবে। ব্রিদিং এক্সারসাইজ, প্রাণায়ম মনকে শান্ত করবে। তারপর গ্রেডেড এক্সপোজারের মাধ্যমে ভয়টাকে তাড়াতে হবে। সঙ্গে নিজেকেও বোঝাতে হবে যে ভয় পাওয়ার কোনও কারণ নেই। আপনি নিরাপদ আশ্রয়ে আছেন, এখানে কেউ আপনাকে আক্রমণ করবে না।



উত্তর দিচ্ছেন মনোচিকিৎসক
ডা. আবির মুখোপাধ্যায়
৯০০৭০০৮৯৭১
(সকাল ৮.৩০-৯.৩০, রাত ৯-১০.৩০)

হোয়াইট ডিসচার্জের সমস্যা

আমার বয়স ২৮। প্রতিবার পিরিয়ডসের আগে ও পরে প্রায়ই হোয়াইট ডিসচার্জ হয়। প্রায় একবছর ধরে এরকম ডিসচার্জ হচ্ছে। প্রথমে অতটা মাথা না ঘামালেও, এখন ভাবছি এর থেকে কোনও সমস্যা হতে পারে কি না! তবে ডিসচার্জে কোনও ইচিং সেনসেশন বা ব্যাড ওডার নেই। ভয় পাওয়ার কোনও কারণ আছে কি? এ থেকে পরে কোনও জটিল সমস্যা দেখা যেতে পারে কি?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *হাওড়া*

ওভ্যুলেশনের সময় হোয়াইট ডিসচার্জ হওয়াটা স্বাভাবিক। পিরিয়ডসের ১০-১২ দিন পর থেকে ১৬ নম্বর দিনের মধ্যে এরকম হোয়াইট ডিসচার্জ হতে পারে। এসময়ে অনেকের পেটে একটু আধটু ব্যথাও হতে পারে। এটি আদৌ সেরকম কোনও জটিল সমস্যা নয়। এ থেকে ভয় পাওয়ারও কোনও বিশেষ কারণ নেই। তবে সেরকম সমস্যা হলে অবশ্যই একজন গায়নোকলজিস্টের পরামর্শ নিয়ে দেখতে পারেন।

আমার বয়স ৩৩। কিছুদিন আগে আমার ভ্যাজাইনাল অপারেশন হয়েছে। অপারেশনের পর থেকে সমানে অসাড়ে ইউরিনেট করে যাচ্ছি। এটি ঠিক কী কারণে হচ্ছে? এর সমাধান কী হতে পারে? আবার সার্জারি করতে হবে কি?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক,
বাদামতলা

কী অপারেশন হয়েছে, সেটা জানা সবার আগে জরুরি। যদি মেজর কোনও সার্জারি হয়ে থাকে, যেখানে ভ্যাজাইনাতে ইনজুরি হতে পারে, সেক্ষেত্রে এরকম সমস্যা হতে পারে। এটি কিন্তু খুব গুরুতর সমস্যাও হতে পারে। সবার আগে একজন অভিজ্ঞ গায়নোকলজিস্টের পরামর্শ নিন। অসাড়ে যদি ইউরিনেট হতে থাকে, তাহলে হয়তো ইউরিনারি ব্লাডারে কোনও আঘাত আছে। ইউরিনারি প্যাসেজের সঙ্গে ভ্যাজাইনার একটা



কানেকশন হয়ে গিয়েছে। এক্ষেত্রে পরীক্ষা করে দেখতে হবে ঠিক কোথায় ভ্যাজাইনাল ফিশ্চুলা হয়েছে। সেইমতো চিকিৎসা করতে হবে। ডাক্তার বলবেন আপনার সার্জারির প্রয়োজন আছে কি না।



উত্তর দিচ্ছেন: ডা. গীতশ্রী মুখোপাধ্যায়
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in



বাচ্চাদের জন্য ডায়েট প্ল্যান

বাচ্চা খেতে চায় না? পর্যাপ্ত পুষ্টি পাচ্ছে না? রইল বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার ছেলের বয়স ১২ বছর। ওজন ২৫ কেজি। উচ্চতা ৪'৮"। ও স্কুলে পড়ে। সকাল ৬.৩০-এ বাড়ি থেকে বেরোয়। ফিরতে ফিরতে প্রায় ৪টে বেজে যায়। সকালবেলা স্কুলে যাওয়ার সময় ঠিক করে খেয়ে যায় না। স্কুলেও ঠিক করে টিফিন খায় না। ওকে নিয়ে তাই আমার খুব চিন্তা হয়। ওর জন্য প্লিজ একটা ডায়েট চার্ট বানিয়ে দিন।

শ্যামলী কুণ্ডু, *লেকটাউন*

আপনার ছেলের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন হওয়া উচিত ছিল ৩৪ থেকে ৩৬ কেজি মতো। সুতরাং বুঝতেই পারছেন ও অনেকটাই আন্ডারওয়েট। আপনার ছেলে সকালে যখন স্কুলে যায় তখন তাড়াহুড়োতে হয়তো ঠিকমতো খেয়ে যেতে পারে না। আর স্কুলেও ঠিকমতো করে টিফিন খায় না। ফলস্বরূপ সারাদিনে ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া হয় না। এভাবে চলতে থাকলে ও কিন্তু অপুষ্টিতে ভুগতে শুরু করবে। বাচ্চারা এক খাবার রোজ রোজ খেতে চায় না। তাই একটু বুদ্ধি করে আপনাকে ওর খাবার তৈরি করতে হবে। রোজ একই খাবার না দিয়ে একটু ঘুরিয়ে ফিরিয়ে খেতে দিন। সকালে যখন বেরবে তখন চেষ্টা করুন ওকে ভাত, মাখন, একটা ডিম সেদ্ধ খাওয়াতে। কারণ, এতে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট সবকিছুই একসঙ্গে ওর শরীরে যাবে। টিফিনে চিকেন স্যান্ডুইচ দিতে পারেন। কোনওদিন আবার ময়দা, দুধ, ডিম, বাদামগুঁড়ো দিয়ে প্যানকেক তৈরি করে দিলেন। না হলে সবজি ও চিকেন দিয়ে রোল (অবশ্যই কম তেল দিয়ে) তৈরি করে দিলেন। আর পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খাওয়াটা খুব দরকার। শুধু জল খেতে না চাইলে ফ্রুট জুস দিতে পারেন। ডিনারে মেথি শাকের পুর দেওয়া রুটি, ডাল, ১০০ গ্রাম চিকেন বা মাছ দিতে পারেন। রাতে শুতে যাওয়ার কিছুক্ষণ আগে অবশ্যই ২৫০ মিলি দুধ ও ৪-৬ টা আমন্ড খেতে দেবেন।



রেশমি রায়চৌধুরী
সিনিয়র কনসালটেন্ট নিউট্রিশনিস্ট
ফোন: ৯৮৩০১৫১৪১৩
প্রশ্ন থাকলে
ই-মেল করুন: sananda@abp.in



ছবি: শুভেন্দু চাকী

আমার সন্তান যেন...

না, দুধে-ভাতে, শান্তিতে থাকা আর সম্ভব নয়! ছাত্রীর উপর শিক্ষিকার মানসিক অত্যাচার ও মা-বাবার সঙ্গে বাচ্চার ক্রমবর্ধমান দূরত্ব বোঝাচ্ছে যে শৈশব বিপন্ন। সমাজকর্মী রত্নাবলী রায়ের সঙ্গে কথা বলে লিখছেন মধুরিমা সিংহ রায়।

বেশ কয়েক দশক পার করে আসা কাউকে যদি জিজ্ঞেস করা যায়, জীবনের সেরা সময় কোনটা ছিল, তাহলে অনেকেই বলবেন শৈশবের কথা। কোনও টেনশন নেই, দায়িত্ব নেই, শুধুই খেলে বেড়ানোর সময়। শৈশব কিন্তু সততই সুখের নয়। ছোট শিশু তো অবলা, কোনও প্রতিবাদ করতে পারবে না, মুখ ফুটে কিছু বলে উঠতে পারবে না। তাই তার উপরে জোর খাটানো তো আরও সহজ! তাই নিগৃহীতের মুখটা শুধু বদলে যায়, নিগ্রহের ধরনটা বদলে যায়, যন্ত্রণার ছবিটা একই থাকে। কোথাও সেটা দিল্লিতে যৌন উৎপীড়ন, কোথাও সেটা শিশু পরিচারিকার উপর শারীরিক নির্যাতন, কোথাও ক্লাস থ্রিয়ের বাচ্চার উপরে র‍্যাগিং, কোথাও বা বাচ্চা মেয়ের উপর শিক্ষিকার মানসিক নিপীড়ন। 'রিসিভিং এন্ড'-এ কিন্তু সেই অবলা শিশুই। ক্লাসে ফার্স্ট হওয়ার চাপ, খেলায় গোল্ড মেডেল জেতার চাপ, অঙ্কে একশোয় একশো পাওয়ার চাপ, ভবিষ্যতে ডাক্তার-ইঞ্জিনিয়ার হওয়ার চাপ...মা-বাবা-শিক্ষক, এই ত্রয়ীর চাপে ক্লান্ত শৈশব। বিশ্বায়নের বাজারে অবশ্য এত ভাবার সময় নেই! পাশের বাড়ির বাচ্চা আমার ছেলের থেকে বেশি নম্বর পেয়ে গেল, এটা আজকের অনেক মা-বাবার কাছে রীতিমতো দুঃস্বপ্ন। তাই গুচ্ছ গুচ্ছ গাঁটের কড়ি খরচা করে ছেলে বা মেয়েকে নামী ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে ভর্তি করা, একটা বিষয়ের জন্য আধডজন প্রাইভেট টিউটর রাখা, বিকেল হলেই খেলা ভুলে প্রাইভেট টিউটরের কাছে পড়তে পাঠানো... বাবা-মা 'যথাসাধ্য' করছেন ছেলেমেয়েদের জন্য। কিন্তু গোল বাঁধছে অন্য জায়গায়! বাবা-মায়ের সঙ্গে ছেলেমেয়ের একটা যান্ত্রিক সম্পর্ক তৈরি হচ্ছে। ছেলেমেয়েদের স্বাভাবিক শৈশব কিছুটা হলেও বঞ্চিত তো হচ্ছেই, এরইসঙ্গে কোথাও গিয়ে তৈরি হচ্ছে মানসিকতার ফারাক। বাবা-মায়ের কাছে ভরসা, আশ্বাসের জায়গাটাই পাচ্ছে না শিশুরা। এ তো গেল বাবা-মা ও সন্তানের

সম্পর্কের কথা। একটি শিশুর জীবনে স্কুলের ভূমিকার কথা নিশ্চয়ই নতুন করে স্মরণ করিয়ে দেওয়ার কিছু নেই। শুধু তো সিলেবাস শেষ করার তাগিদ নয়, একটি বাচ্চার মনোজগতে অন্বেষণ করাও কিন্তু শিক্ষকদের কাজ। কিন্তু সাম্প্রতিক ঘটনাবলী দেখে সন্দেহ জাগে শিক্ষায় আদৌ শিক্ষক-ছাত্রের স্বাভাবিক বিনিময় আছে কি না! পড়াশোনা শেখার পাশাপাশি একটি শিশুকে সামাজিক জীব করে তোলার দায়িত্বও তো স্কুলের। কিন্তু শিক্ষকরা তাঁদের অবদমিত হতাশা যদি ছাত্রছাত্রীদের উপরে উগরে দেন, তাহলে ফলটা কী হতে পারে সেটা আন্দাজ করা যায়। ছাত্রছাত্রীদের প্রতি শিক্ষকেরা কখনও কখনও বড্ড অসহিষ্ণু হয়ে উঠছেন। স্নেহমিশ্রিত শাসনের যে অধিকার সমাজ তাঁদের দিয়েছে, অনেকক্ষেত্রেই তাঁরা তার অপব্যবহার করছেন। একটা উদাহরণ দিই। একটি শিশু হয়তো আর পাঁচটি বাচ্চার থেকে একটু বেশি চুপচাপ, একটু বেশিই ইন্ট্রোভার্ট। সব সময় ভয়ে সিঁটিয়ে থাকে। তাকে আদরে, শাসনে ক্লাসরুমমুখী করে তোলা যায় না? না কি তাকে আরও ভয় দেখিয়ে, মানসিক চাপ দিয়ে অন্ধকারের পথে ঠেলে দিতে হয়? বাচ্চারা মানসিকভাবে এত বিক্ষুব্ধ কেন? এত অসন্তোষই বা কীসের বিরুদ্ধে? তাহলে কি 'তারে জমিন পর'-এর সেই নিকুম্ভ স্যারেরা আজ নিতান্তই সংখ্যালঘু জীব?



চাইল্ড ট্রমা

চাইল্ড ট্রমার বিষয়টি কিন্তু বেশ গুরুতর ও মোটেও অবহেলাযোগ্য নয়। যদি কেউ ভাবেন, শিশুমনে আঘাতের সেরকম কোনও প্রভাব পড়ে না, তাহলে ভুল! বরং কোনও ধরনের 'অ্যাবিউজ়' বা 'র‍্যাগিং'-এর সুদূরপ্রসারী প্রভাব পড়তে বাধ্য। আসলে, 'র‍্যাগিং' করা বলতে সাধারণভাবে আমরা উঁচু ক্লাসের ছাত্রছাত্রীদের নিচু ক্লাসের উপর 'দাদাগিরি' ফলানোর কথা বলে থাকি, আর একটু 'অন্যভাবে' বললে, তথাকথিত আদানপ্রদানের কথা বলে থাকি। কিন্তু একজন শিক্ষক যে তাঁর ছাত্রকে ক্লাসে 'র‍্যাগিং' করতে পারেন, সেটা আমরা দেখেও দেখি না! প্রতিটি শিশুর মানসিক গঠন আলাদা। তাই আঘাত লাগার মাত্রারও তারতম্য হয় নিশ্চয়ই। সবচেয়ে বড় সমস্যা হল, শিশুরা স্পষ্ট ভাষায় এ ধরনের মানসিক সমস্যার কথা গুছিয়ে বলতেও



টিপস টু রিমেম্বার

■ প্রতিটি শিশুর স্বভাব, মানসিক গঠন, ইমোশনাল কোশেন্ট অন্যদের তুলনায় আলাদা। তাই প্রতিটি শিশুকে আলাদাভাবে ট্রিট করা উচিত। ধৈর্য ধরে, সময় থাকতে থাকতে যদি আমরা প্রতিটি শিশুকে আদর্শ সামাজিক জীব হিসেবে গড়ে তুলি, তাহলে কিন্তু অনেক সমস্যারই সমাধান সম্ভব।

■ শিশু বলেই সে অবহেলাযোগ্য নয়। তাকে সঠিক মর্যাদা দিন। নিজের সন্তানের প্রশংসা করুন।

পারে না। বরং বিভিন্ন শারীরিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে তারা বোঝাতে চায় যে তারা নিগৃহীত। স্কুলে কোনও শিক্ষক যদি তাকে মানসিকভাবে নির্যাতন করেন, তাহলে সে স্কুলে যেতে চায় না, সেই বিশেষ শিক্ষকের ক্লাসে যেতে চায় না, তিনি যে বিষয়টি পড়ান সেই বিষয়ের প্রতিও অনীহা জন্মায়, রাতে ঘুম হয় না, খেতে ইচ্ছে করে না, ভয়ের বোধ জন্মায়। আসলে এ ধরনের ঘটনা ওদের 'সোশালি ক্রিপলড' করে দেয়। একটি শিশুকে সামাজিক জীব হিসেবে গড়ে তোলার প্রাথমিক দায়িত্বও কিন্তু স্কুলেরই। নেগেটিভ ঘটনা সোশাল কমিউনিকেশনে ব্যাঘাত ঘটায়। বলাই বাহুল্য, ছোটবেলায় পাওয়া আঘাত কিন্তু বড় বয়সেও দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব ফেলে যায়। সে বড় হয়েও কারও সঙ্গে সম্পর্ক তৈরি করতে পারে না, সবসময়ে মনের মধ্যে ভয় থাকে যে উলটোদিকের মানুষটা আমাকে আঘাত করবে না তো। আত্মপ্রত্যয়ের অভাব দেখা দেয়। প্রতিটি বিষয়ে সে অন্যদের থেকে ভ্যালিডেশন খোঁজে। এঁদের মধ্যে আবেগের তীব্রতা অনেক বেশি দেখা যায়।

শিক্ষক-ছাত্র সম্পর্ক

শিক্ষক ও ছাত্রের মধ্যে অধিকারবোধবিহীন, স্বার্থবিহীন, স্বাভাবিক, উদার এক সম্পর্ক আজকাল প্রায় ইউটোপিয়া। ব্যতিক্রম অবশ্যই আছেন। কিন্তু কেন এই অসহিষ্ণুতা? সমস্যাটা কিন্তু সমাজের মূলে। আমরা বাবা-মায়েদের বলি, তাঁদের সন্তানদের মূল্যায়ন করার জন্য। কিন্তু শিক্ষকদেরও যে সেলফ অ্যাসেসমেন্ট প্রয়োজন, সেটা আমরা বলি না। তাঁরা নিজেরা নিজেদের মূল্যায়ন না করতে পারলে অনুগত ছাত্রীটির মূল্যায়ন কীভাবে করবেন? শিক্ষক নির্বাচনের কোর্সে কোথাও এটা পড়ানো হয় না যে যদি একটি শিশু বেশি দুরন্ত হয়, পড়াশোনা না করতে চায়, তাহলে কীভাবে তাকে ক্লাসরুমমুখী করে তোলা যাবে! যদি কোনও বাচ্চা রাগী হয়, বেশি সেনসিটিভ হয়, তাদের কীভাবে স্নেহ-শাসন করতে হবে, সেটা অনেক শিক্ষকেরই আয়ত্তের বাইরে। আমরা হয়তো জানি না, গ্রামে অনেক শিশুই প্রায় তিন মাইল রাস্তা হেঁটে স্কুলে আসে, সারাদিনে পেটভরে খাবারও জোটে না, বাড়িতে আরও তিনজন ছোট ভাইবোনের দেখাশোনা করতে হয়—সে যে খোশমেজাজে স্কুলে আসবে না, সেটাই স্বাভাবিক। কিন্তু তার রাগ প্রশমন করে কীভাবে তাকে পড়াশোনামুখী করে তুলতে হবে, সেই দক্ষতাটাই অধিকাংশ শিক্ষকের নেই। যেসব শিক্ষকরা ইনসেনসিটিভ হন, তাঁদের মধ্যে বাচ্চার মন বোঝার কোনও প্রয়াসই দেখা যায় না। কিন্তু তাহলে সমাধান কী? যে পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে শিক্ষক নির্বাচন হয় বা শিক্ষকদের যে যোগ্যতাগুলো মাথায় রাখা হয়, সেগুলো আরও বেশি চাইল্ড ফ্রেন্ডলি হলে ভাল হয়। শিক্ষক নির্বাচনী কোর্সে চাইল্ড সায়কোলজি বা ডেভেলপমেন্টাল সায়কোলজির বিষয়টিকে বেশি করে গুরুত্ব দেওয়া উচিত। কোনও শিক্ষক যদি একটি দু'বছরের শিশুর থেকে চারবছরের অনুরূপ আচরণ আশা করেন, তাহলে সেটা তো যুক্তিহীন আবদার! কোনও শিক্ষক তাঁর অক্ষমতার প্রকাশ করেন



রাগের মাধ্যমে, শাস্তি দেন ছোট ছাত্রটিকে আর এভাবেই শিশুটির মনেও প্রতিহিংসার বীজ বপন করেন। এরপরে আমরাই অভিযোগ করি, বাচ্চাটি এত জেদি কেন, এত রাগী কেন! কোনও শিশু যদি শারীরিক প্রতিবন্ধী হয়, বা তার যদি কোনও বিশেষ সমস্যা থাকে, কেউ যদি ডিসলেক্সিক হয়, তাহলে তাকে কীভাবে 'নারচার' করা হবে, সেই দক্ষতাটাও অনেক শিক্ষকের মধ্যে থাকে না। বরং সেই শিশুটিকে 'আদারাইজ়' করে দেওয়ার একটা প্রবণতা থাকে। তাকে বুঝিয়ে দেওয়া হয় যে সে অন্যদের মতো নয়, সে আলাদা। এই জিনিসটিও কিন্তু শিশুর উপর মানসিক চাপ সৃষ্টি করে।

পেরেন্টিং টিপস



এমনিতেও এখনকার নিউক্লিয়ার পরিবারে শিশুরা বড়ই 'লোনলি'। যাদের বাবা-মা দু'জনেই চাকরি করেন, তারা অনেকেই স্কুল ছুটির পরে বাড়িতে ফিরে একা একা খাবার খায়, কেউ এলে একা দরজা খোলে। ক্লাসে শিক্ষক শারীরিক বা মানসিকভাবে কোনও আঘাত করলেও, বাড়িতে সেটা খোলাখুলি বলার 'সাহস' হয়ে ওঠে না অনেক শিশুরই। মানে, আশ্বাসের প্রাথমিক জায়গাটাই অত্যন্ত ভঙ্গুর। ক্রমাগত বাবা-মায়েরা নিজেদের অ্যাম্বিশন সন্তানদের উপর চাপিয়ে চলেছেন। সন্তানদের সঙ্গে স্বাভাবিক বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখতে প্রথমেই বাবা-মায়ের প্রয়োজন তাঁর সন্তানকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে গ্রহণ করা। কেউ যদি অঙ্কে দুর্বল হয়, তাহলে এটা আশা করা ভুল যে সে সব পরীক্ষায় অঙ্কে একশোয় একশো পাবে। বাবা-মায়ের সবার আগে প্রয়োজন তাঁর নিজের সন্তানের সঠিক মূল্যায়ন করা। আমরা বাচ্চাদের একদম প্রশংসা করি না। এটা কিন্তু মস্ত বড় ভুল। অনেকে অন্য শিশুর সঙ্গে নিজের সন্তানের তুলনা করেন। এতে সন্তানের আত্মপ্রত্যয়ের অভাব ঘটে। মনে রাখা জরুরি, বাবা-মায়ের কাছ থেকে ভরসা আর বন্ধুত্বপূর্ণ আশ্বাস পেলে চাইল্ড ট্রমার বিষয়টিকে অনেকটাই সামলে ওঠা যায়। বাড়িতে যদি কোনও শিশুভৃত্য থাকে, তাহলে ছোটখাটো অপরাধেও তাদের ভয় দেখানোর একটা প্রবণতা থাকে। আপনার নিজের সন্তানও এগুলো দেখে শিখছে। শিশুদের 'পূর্ণ মানুষ' হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়াটা খুব জরুরি। 'ও তো ছোট, ওর বয়ানের কোনও দাম নেই'... এ জাতীয় চিন্তাভাবনাগুলোকে মন থেকে সরিয়ে আরও বেশি সহিষ্ণু হয়ে ওঠা প্রয়োজন। শিশুর উপর দিনের পর দিন মানসিক চাপ তৈরি করা, তার মৃত্যু—এ ধরনের ঘটনাগুলির সমাধান শুধু 'করপোরাল পানিশমেন্ট' বা বিবদমান দু'পক্ষের ঝামেলা মিটিয়ে 'রেস্টোরেটিভ জাস্টিস' কিন্তু আসল সমাধান নয়। প্রয়োজন মানসিকতায় বদল। আমি-আপনি একটু চেষ্টা করলেই সেটা সম্ভব।

যোগাযোগ: ✉ rayratnaboli@gmail.com

মডেল: অর্চিষা, সুকন্যা, প্রিয়াঙ্কা, সৈকত
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন**: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট, **ফোন**: ২২৮১৭৩১২
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ, **ফোন**: ৪০৪০৯০৯০
বিজ্রি বি, সল্টলেক, **ফোন**: ৯৮৩০৭৪০৬০০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


LOUiS
HERBALS
no more
SPOT
PROBLEMS
GMP
LOUiS
HERBALS
FAIRNESS
CAPSULE
For
Fair & Glowing Skin
লুইস হার্বাল ফেয়ারনেস ক্যাপসুল
রোদের কালো দাগ, ব্রণ ও ব্রণের কালো দাগ এবং বলিরেখা দূর করে। ত্বককে করে কোমল, মোলায়েম এবং লাবণ্যময়। শরীরে বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, ত্বকের আকর্ষণীয়তা ও উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে।
One capsule thrice daily to prevent...
• ACNE
• PIMPLES
• WRINKLES
• BLEMISHES
• DARK PATCHES
PIMPLE & ACNE CREAM
ANTI WRINKLE CREAM
ANTI BLEMISHES CREAM
FAIRNESS CREAM
লুইস হার্বালস পিম্পল ও অ্যাকনে ট্রিটমেন্ট ক্রিম
ত্বকের অতিরিক্ত তেল নিঃসরণ কমায়। ব্রণ হওয়া থেকে বাঁচায়। ত্বকের উপর থাকা ব্রণ ও অ্যাকনে দূর করে, ভবিষ্যত সম্ভাবনা রোধ করে।
লুইস হার্বালস অ্যান্টি রিঙ্কল ক্রিম
ত্বকের pH মাত্রা বজায় রেখে ত্বককে কোঁচকানো থেকে রেহাই দেয়। ত্বকে যৌবনের নমনীয়তা ও টানটান ভাব ফেরায়।
লুইস হার্বালস অ্যান্টি ব্লেমিশেস ক্রিম
ঘৃতকুমারী, চন্দন, পাপিতা, মঞ্জিষ্ঠা প্রভৃতি প্রাকৃতিক নির্যাস থেকে তৈরী এই ক্রিমটি পিগমেনটেশন ও কাল ছোপ দাগ দূর করতে সাহায্য করে।
লুইস হার্বালস ফেয়ারনেস ক্রিম
দুর্মূল্য হার্বাল নির্যাস যেমন ঘৃতকুমারী, হলুদ, চন্দন প্রভৃতি উপাদান দ্বারা তৈরী - ক্রিমটি ত্বকের কালচে ভাব দূর করে ক্রমে ফর্সা করে।
HELP LINE 98048 88888
সব বয়সের নারী পুরুষ উভয়ের জন্য লুইস হার্বাল প্রোডাক্ট প্রযোজ্য।
For any queries type LOUIS <Your Problems> and send it to 98048 88888
*Result may vary from person to person.
Trade Enquiry 98301 08534
CTVN - Sunday - 1.30pm, Monday, & Wednesday - 6pm. Channel Vission - Sunday 6pm,

আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার



মেঘ বুঝতে পারছে হরিমতির সাইক্রিয়াটিক হেল্প দরকার কিন্তু সে সব বুঝিয়ে ওকে হাসপাতালে বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া আর এভারেস্টের চুড়োয় পা রাখা প্রায় একই রকম শক্ত। যে নিজের পরিচিতদের কাছেই মুখ খুলছে না, সে শহরের অচেনা ডাক্তারের সামনে কথা বলবে?

মেঘের তালিকায় হরিমতির পরেই ছিল তার মা। সেই মহিলা অবশ্য কপাল টপাল চাপড়ে অনেক কিছু বলেছেন। মেঘের একমাত্র এঁকেই বেশ 'রিয়েল' লেগেছে। গ্রামের অন্যান্য লোকেদের কথা একেবারেই অস্পষ্ট। বোঝাই যায়, তারা হয় ভয়ে মুখ খুলছে না, নয় ব্যাপারটা গুলিয়ে দিতে বানিয়ে বানিয়ে গল্প বলছে। ঘটনার দিন হরিমতির মা গ্রামে ছিলেন না। সদরে গেছিলেন ছোট ছেলেকে নিয়ে।

''সদরে কোনও কাজ ছিল? কেন গেছিলেন?'' জিজ্ঞেস করেছিল মেঘমা।

মহিলা বললেন, ''ছেলেটার হাগা হয়েছিল। এখানকার হেল্‌থ সেন্টারের লোকটা হারামজাদা। কত করে ওষুধ চাইলাম, তেড়ে বলল দেবে নাই! ছেলেটা এলিয়ে পড়ছিল গো। হাগা থামছেল না। মরেই যেত। সদরে গেলাম আর আমার এই সব্বনাশ হইয়ে গেল।''

মেঘ যেদিন প্রথম গ্রামে গেল, মেঘকে ঘিরে বিরাট পল্টন জুটে গেছিল। এক বেঁকে দুই হয়ে যাওয়া বুড়িও মেঘের সঙ্গে সঙ্গে ঘুরছিল।

মেঘ তাকে জিজ্ঞেস করেছিল ''আপনি ছিলেন সেদিন হরিমতির ওপর যখন অসভ্যতা হচ্ছিল?''

বুড়ি অনেকক্ষণ চোখ কুঁচকে মেঘের দিকে তাকিয়ে থেকে বলেছিল, ''অসব্যেতা? কিছু দেখি নাই তো! আমি গোবর কুড়োচ্ছিলাম, তা তুমি কুন চ্যানেল? ছবি লেবে নাই? অমুক চ্যানেলে তো দেখিয়েচে.. হরির মুখটা অবশ্য ঝিলিমিলি করে দেছিল।''

মেঘমা ছবি 'লেবে' না শুনে সে খুনখুন করে হাঁটা মারল। জড়ো হওয়া কয়েকটা চ্যাংড়া ছেলে বিস্তর আওয়াজ মারল তাকে।

''ও ঠাগমা তুমি তো মাধুরী, তোমার ফটো লেবে''

''মুখে পাউডার দে এসো গো...টিভিতে দেখাবে তুমায়...''

মেঘমা বুঝেছিল, হরিমতির ঘটনা গ্রামের মানুষের সাদামাটা, নিস্তরঙ্গ জীবনে বেড়ে মজা এনে দিয়েছে। এই



এন্টারটেনমেন্টের রেশ লখারহাট কাটতে দিতে চায় না। ওদিকে, হরিমতির 'অন্য জাতের' প্রেমিক গ্রামছাড়া। লখারহাটের একটি ছেলে, নির্মল, বর্ধমানে কলেজে পড়তে যায়। সে নাকি সেই প্রেমিককে বর্ধমান স্টেশনে কুলিগিরি করতে দেখেছে। মেঘমা খবরটাকে পাত্তা দেয়নি। সে 'নাকি', 'কিন্তু', 'হয়তো' মার্কা শব্দগুলোকে সন্দেহের চোখে দেখে। নির্মলের সঙ্গে মেঘমার কথা হয়েছে। নির্মল অনেক কথা ধোঁয়াটে রেখেছে। ওই প্রেমিকের প্রসঙ্গটিও। ধোঁয়াই ধোঁওয়া সবটা জুড়ে।

লোকাল যে দু'টি ছেলে ছিল হরিমতির শাস্তি ঘোষণার সময়, তাদের বাড়ির লোকেরাও ফেরার।

''কুথা গেচে কেউ জানে না!'' বলল সবাই।

সমবেত জনতাকে মেঘ প্রশ্ন করেছিল ''আপনারা আশেপাশে কেউ ছিলেন না? কয়েকজন মিলে, শাস্তির ঘোষণার পর, হরিমতির জামাকাপড় খুলে নিল। তাদের আটকাতে আসেননি কেন?''

মেঘের এ প্রশ্নে জনতা ছিল চুপ।

''আপনারা কি কাউকে ভয় পাচ্ছিলেন?''

এ প্রশ্নেরও কোনও জবাব নেই।

মেঘ আর কিছু জানতে চায়নি। কে জানে, এই দলে, গ্রামের কিছু মেয়েও হয়তো ছিল! মেয়েদের হাতে মেয়েদের অ্যাগনি না হলে তো ষোলো কলা পূর্ণ হয় না!

মেঘের তিক্ত মন বলছিল হয়তো শুধুই ভয় নয়, এই তথাকথিত নিরীহ লোকজন হয়তো খানিক এনজয়ও করেছে মেয়েটার যৌন নির্যাতন!

"মেয়েটিকে জবরদস্তি হাঁটানোর সময় টিটকিরি দেওয়া হয়েছিল। চুল ধরে টেনে, গায়ে থুতু আর ইট ছুঁড়ে ওকে অকথ্য গালিগালাজ করা হয়েছিল। দেখেননি আপনারা?''

নাঃ! কেউ কিচ্ছু দেখেনি!

মেঘ আর কিছু জানতে চায়নি। কে জানে, এই দলে, গ্রামের কিছু মেয়েও হয়তো ছিল!

মেয়েদের হাতে মেয়েদের অ্যাগনি না হলে তো ষোলো কলা পূর্ণ হয় না!

'হার্ড মেন্টালিটি' মানুষকে এতটা বীভৎস করে দেয়?

অনেক দিনের চেনা প্রতিবেশীকেও!

এই কারণেই কি হরিমতি চিনতে চাইল না কাউকে আইডেন্টিফিকেশন প্যারেডের দিন? সব গুবলেট করে দেওয়া হরিমতি কি এভাবেই জানাল তার ব্যক্তিগত প্রোটেস্ট?

মেঘমা বা মেঘমার এনজিও যারা কেসটা টেক আপ করেছিল তারা একেবারেই আন্দাজ করতে পারেনি যে হরিমতির দিক দিয়েই এমন অসহযোগিতা আসবে! পুলিশ আর ইনভেস্টিগেশন চালাবে কিনা বলা যাচ্ছে না। মেঘমা প্রথমে ফ্রাস্ট্রেশনে চুরচুর হয়ে গেছিল। কিন্তু তার আর সেমন্তীর (এন.জি.ওটির বিগ বস) অদম্য জেদ। কলকাতায় এসে মিডিয়ার অ্যাটেনশান টেনে ব্যাপারটা নিয়ে তোলপাড়ের আইডিয়াটা মেঘমার মাথাতেই আসে। সেমন্তীরও সায় ছিল।

মেঘমা আবার লখারহাট গেল গ্রামের লোকজন জোগাড় করতে। যারা তদন্তে তেমন সাহায্য করেনি, হতেও তো পারে তারা মনে মনে পরে অনুতপ্ত হয়েছে। মেঘমা গেছিল দেখতে, অন্তত জনা কুড়িকেও পাওয়া যায় কি না। যারা সাহস করে প্রতিবাদে গলা মেলাতে রাজি হবে।

মেঘমা আবার শকড হল।

লখারহাটের বেশ বড় একটা অংশ মেঘমার এক কথায় রাজি হয়ে গেল শহরে চলে আসতে। মেঘমা কলকাতা থেকে বাস নিয়ে আসবে শুনে একেবারে হুল্লোড় বেঁধে গেল তাদের মধ্যে! সবাই কলকাতা যেতে চায়।

গ্রামের মহিলাদের মধ্যে অনেকেই বিড়ি খান। এ প্রস্তাবে তাঁরা উল্লসিত হয়ে মেঘমাকে বিড়ি অফার করে ফেললেন! এত আন্তরিক সে দান, মেঘমার পক্ষে সম্ভব ছিল না তা উপেক্ষা করা!

তো সে যা হোক, সেমন্তীর স্পন্সর করা বাসে চেপে, এই সব মানুষগুলো এসেছিল আজ শহরে। হয়তো শহর দেখার হাতছানিই ছিল মূল কথা তবু সেই ভয়ঙ্কর ঘটনাটা কলকাতার মানুষকে শোনাতেও চেয়েছিল তারা, এই বিশ্বাসটুকু রাখতে চেয়েছিল মেঘ। তাই সে ছিল লখারহাটের এক টুকরোর পাশাপাশি, আজ সারা দুপুর।

কাউমাউ করে খুব চেঁচিয়েছে আজ সেই এক টুকরো লখারহাট। বিড়ি ফুঁকছে ফাঁকে ফাঁকে, থুতু আর পানের পিক ফেলে নোংরা করেছে শহরের পথঘাট। দরদাম করে কিনেছে লাল, সবুজ, বেগুনি গামছা। চড়া রোদের তাত থেকে বাঁচতে গামছায় ঢেকেছে মুখের রুক্ষ ত্বক, রাগী বা ধোঁয়ার চোটে জলভরা চোখ... এভাবেই কলকাতার বুকে আছড়ে পড়েছে লখারহাটের হাটুরে 'আন্দোলন'।

আসার আগে গতকাল অপরাধীদের শাস্তির দাবিতে, লোকাল থানায় স্মারকলিপি দিয়েছে ওরা মেঘমার নেতৃত্বে। সেই স্মারকলিপির কপি পুলিশের ওপরমহলকেও দেওয়া হয়েছে। আজ উদ্দেশ্য ছিল কলকাতার মিডিয়া আর প্রশাসনের নজর কাড়া। সে জন্যই মেট্রো চ্যানেলে অবস্থান।

অলংকরণ: পিয়ালী বালা

ক্রমশ

সানন্দা শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ পত্রিকার আগে বিদ্যমান। ৩ পড়াশোনা করতে লাগে। ৮ মিষ্টি এতে ডোবানো হয়। ৯ মাটির পাত্র। ১০ নাস্তিক মুনিবিশেষ। ১১ এর দাম আকাশছোঁয়া। ১৩ বিখ্যাত মোঘলসম্রাট। ১৫ মাটিতে বসার জন্য উপযুক্ত। ১৭ সবার উপরে। ২০ ব্ল্যাকবোর্ডের আলো। ২১ ফলবিশেষ। ২২ মহিলাবিলাসী পুরুষ। ২৪ অন্যপথ। ২৬ উপস্থিত। ২৭ দৃষ্টি। ৩০ আগুনের পরশমণি। ৩১ স্নান করতে লাগে। ৩৪ — দান। ৩৫ পুজোয় বলিপ্রদত্ত।

১	২	■	৩	৪	৫	■	৬	■	৭
৮		■	৯			■	১০		
১১		১২	■	■	১৩	১৪		■	■
■	■		■	১৫			■	১৬	■
১৭	১৮		১৯		■		■	২০	
২১		■		■	২২		২৩		
■		■	২৪	২৫		■		■	■
■	■	২৬			■	■	২৭	২৮	২৯
৩০			■	৩১	৩২	৩৩	■	৩৪	
	■		■	৩৫			■		■

গত সংখ্যার সমাধান

ম	ন	স্কা	ম	■	■	অ	ব	গ	ত
ন	ন্দ	■	জা	ন	ত	■	হু	ম	ড়ি
■	ন	গ	■	কি	রা	ই	ত	■	ৎ
■	■	র	বা	ব	■	গ	র	বা	■
ম	র	দ	■	দা	মা	ল	■	চা	র
র	দ	■	ক	র	লা	■	অ	ল	ক
■	ন	ন	দ	■	ব	ল	য়	■	■
পা	■	ব	র	বা	দ	■	ন	টে	■
ত	র	জা	■	গ	ল	দ	■	নি	কা
ক	হ	ত	ব্য	■	■	ক	ন্যা	দা	য়

সূত্র উপর নিচ

১ যমের বাসস্থান। ২ পরিধানযোগ্য। ৩ জন্মদিনে খাই। ৪ ফলেও আছে, ছন্দেও আছে। ৫ থাকার ব্যবস্থা। ৬ কোর্টে যা হয়। ৭ বোবা। ১২ লিখতে হলে লাগে। ১৪ কেষ্ঠাকুরের আর এক নাম। ১৫ গরমে খায়। ১৬ ক্ষুদ্র। ১৭ আনন্দ। ১৮ আক্রমণ। ১৯ বাচ্চার আঁকিবুকি। ২২ — কতা। ২৩ সোনা। ২৫ অন্যের উপর ভর করে বাঁচা। ২৬ বিচারপতি। ২৮ প্রশ্নের পরেই আসে। ২৯ সঙ্গমক্রিয়া। ৩০ দৈর্ঘ্য মাপার একক। ৩২ এতে জল ধরে। ৩৩ গাছের অঙ্গ।





মুক্তিপণ

সিদ্ধার্থ সিংহ

“হ্যালো?”

“আপনার বউ এখন আমাদের কব্জায়। সাহি-সালামত যদি ফেরত পেতে চান, তা হলে পাঁচ লাখ টাকা রেডি রাখুন। আমরা দু'ঘণ্টা পর আপনাকে ফোন করে জানিয়ে দেব, কখন কোথায় আপনি টাকাটা নিয়ে আসবেন। আর হ্যাঁ, ভুল করেও কিন্তু থানা-পুলিশ করতে যাবেন না। তা হলে বউ নয়, বউয়ের লাশ পাবেন। মনে থাকবে?”

“আপনি কে?”

“আপনাকে ওটা জানতে হবে না। আপনি শুধু পাঁচ লাখ টাকা রেডি রাখুন।”

লাইনটা কেটে গেল। দেবানিক থ। লোকটা বলল, আপনার বউ এখন আমাদের হেফাজতে। তার মানে তানিয়াকে ওরা কিডন্যাপ করেছে! কিন্তু তানিয়া তো সাউথ সিটি মলে গেছে। বলেছিল, ঘণ্টা দেড়েকের মধ্যে আসবে। অবশ্য ও একবার বেরুলে কখন যে ফিরবে, তার কোনও ঠিক থাকে না। তাই যখনই ও বেরোয়, ঘরের ডুপ্লিকেট চাবিটা সঙ্গে নিয়ে নেয়। সে সব তো ঠিকই আছে। কিন্তু ওরা যে বলল, থানা-পুলিশ না করতে! কিন্তু আমি যদি করি, ওরা কি সেটা জানতে পারবে! পারলেই বা! আমার বউকে ওরা কিডন্যাপ করেছে, ওটা জেনেও একজন স্বামী হয়ে আমি হাত-পা গুটিয়ে চুপচাপ বসে থাকি কী করে! নাঃ, আমি থানাতেই যাব।

বাড়ি থেকে থানা খুব একটা বেশি দূরে নয়। ও.সিকেও ও খুব ভাল করে চেনে। বউয়ের অপহরণের কথা তাঁকে বলতেই, মন দিয়ে তিনি সব শুনলেন। তার পর বললেন, “ল্যান্ড ফোনে করেছিল? আপনার ফোনে নিশ্চয়ই সি এল আই নেই, না? তার মানে যারা করেছে, তারা রীতিমতো খোঁজখবর নিয়েই করেছে। ঠিক আছে, দু'ঘণ্টা পর ফোন করবে বলেছে তো? তার মানে...” বলেই দেওয়াল ঘড়ির দিকে এক ঝলক তাকিয়ে বললেন, “হাতে আর বেশি সময় নেই। চলুন তো...”

ঝটপট দু'জন কনস্টেবল আর দেবানিককে জিপে চাপিয়ে রুদ্ধশ্বাসে দেবানিকের বাড়ির সামনে এসে দাঁড়ালেন ও.সি। খুব অল্প সময়ের মধ্যেই সমস্ত ব্যবস্থা করে ফেললেন। দেবানিককে বললেন, “ফোন করলেই, যে-ভাবেই হোক, অন্তত তিন মিনিট

কথা চালিয়ে যাবেন, তার আগেই ওরা লাইন কেটে দিলে, আর কিছুতেই কিন্তু ট্রেস করা যাবে না, ওরা কোথা থেকে ফোন করেছে।" টি-টেবিলের উপর ফোন। ঘড়ির কাঁটা টিক টিক করে হাঁটছে। আজ যেন ঘড়ির কাঁটাগুলো কিছুতেই এগোতে চাইছে না। হ্যাঁ, ওরা ফোন করার পর এক ঘণ্টা সাতান্ন মিনিট হয়ে গেছে। আটান্ন মিনিট, উনষাট... এই তো পুরো দু'ঘণ্টা...

দু'ঘণ্টা পাঁচ মিনিট। আট মিনিট। বারো মিনিট। উনিশ মিনিট। আধ ঘণ্টাও পেরিয়ে গেল। কী হল! ওরা ফোন করল না কেন! তা হলে ওদের ঘড়িতে কি এখনও দু'ঘণ্টা হয়নি! দু'-পাঁচ-দশ মিনিট এ দিক ও দিক হতে পারে, তা বলে আধ ঘণ্টা!

তা হলে কি ওরা টের পেয়ে গেছে, ও পুলিশে গেছে! পেতেই পারে! যারা এ সব করে, তারা সব আট-ঘাট বেঁধেই করে। দূর থেকে নজর রাখে। যে ভাবেই হোক, ওরা নিশ্চয়ই জেনেছে, আমার সঙ্গে পুলিশ আছে। আর পুলিশ আছে দেখেই বুঝি ওরা ফোন করছে না। হতে পারে! হতেই পারে।

দেখতে দেখতে তিন ঘণ্টা পেরিয়ে গেল। কোনও ফোন এল না। ও.সি বললেন, "চিন্তা করবেন না। আমরা লোক লাগিয়ে দিয়েছি। দেখছি কী করা যায়। কিন্তু তার আগে আর একবার মনে করে দেখুন তো, আপনার কাউকে সন্দেহ হয় কি না, পুরনো কোনও শত্রুতা? গুপ্ত শত্রু? সম্প্রতি কারও সঙ্গে কোনও ঝামেলা হয়েছিল কি? তাও না? তা হলেও একবার মনে করার চেষ্টা করবেন, আর তেমন কিছু মনে পড়লেই সঙ্গে সঙ্গে আমাকে একটু ফোন করে জানিয়ে দেবেন, কেমন?"

দেবানিক বলল, "ঠিক আছে।"

পুলিশ চলে যেতেই এতক্ষণ ধরে চুপচাপ ঘুমিয়ে থাকা ল্যান্ড ফোনটা আবার বেজে উঠল, "কী, সেই পুলিশেই গেলেন তো? আপনাকে বারণ করেছিলাম না? কথা যখন শোনেননি, এ বার আর পাঁচ লাখ নয়, আপনাকে দশ লাখ দিতে হবে।"

"দশ লাখ!"

"হ্যাঁ, দশ লাখ। কখন কোথায় টাকা নিয়ে আসতে হবে, আপনাকে পরে ফোনে জানাচ্ছি।"

"কখন?"

"ফোনের কাছে থাকুন।"

এ ক'ঘণ্টার মধ্যেই ওর নিকট আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, এমনকী ওর অফিসের সহকর্মীরা পর্যন্ত জেনে গেছে ওর বউয়ের অপহরণ হওয়ার কথা। এবং মুক্তিপণ বাবদ প্রথমে পাঁচ লাখ, পরে দশ লাখ টাকার কথা।

তাঁরা সবাই জানে, দেবানিকের কাছে এই মুহূর্তে দশ লাখ টাকা ব্যাপারই নয়। কারণ, ও এখন ভবানীপুরে ফ্ল্যাট কেনার জন্য উঠেপড়ে লেগেছে। আওতার মধ্যে দাম থাকতে থাকতে ও নাকি ফ্ল্যাটটা কিনে রাখতে চায়। আর ভবানীপুরে ফ্ল্যাট কেনা মানে, সেটা যত ছোটই হোক না কেন, তা নিশ্চয়ই চল্লিশ লাখের নীচে নয়। অথচ ও যখন নিজেই বলছে, ও কোনও ব্যাঙ্ক থেকে লোন-টোন নেবে না, তার মানে ওই টাকাটা ওর কাছে আছে। আর টাকা যখন আছে, তখন বউয়ের জন্য ও কেন, যে-কেউই দশ লাখ বার করে দেবে।

দেবানিক যে দেবে, সেটা অপহরণকারীরাও জানে। আর এও জানে যে, এখন যা দিনকাল, তাতে কেউ বা কারা কাউকে কিডন্যাপ করে মুক্তিপণ চাইলে, তার বাড়ির লোকেরা একটু দর কষাকষি করতে পারে ঠিকই, কিন্তু কেউ ভুল করেও থানা-পুলিশ করার কথা ভাবে না। কারণ, তাতে ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাই যারা ওকে ফোন করেছে, সবাইকেই ও বলে দিয়েছে, কেউ যেন ল্যান্ড ফোনে ফোন না-করে। কারণ, কিডন্যাপাররা কখন ফোন করবে, কিচ্ছু বলা যায় না।



একটু আগেই দেবানিকের মোবাইলে ফোন করেছিল ওর অফিসের কলিগ পিনাকপানি সান্যাল। পিনাক ভারী অদ্ভুত ছেলে। যে কোনও কঠিন পরিস্থিতিকে একটা-দুটো কথা বলে ও একেবারে হালকা করে দিতে পারে। গভীর শোকের সময়ও ওর কথা শুনে লোকে না হেসে পারে না। সেই পিনাক ফোন করে এমন সিচুয়েশনেও সান্ত্বনা দেওয়া তো দূরের কথা, ওর বউয়ের খবর-টবর না নিয়ে প্রথমেই দেবানিককে বলল, "কী কপাল রে তোর, ইচ্ছে করছে, তোর কপালে গিয়ে কপাল ঘষি।"

দেবানিক জিজ্ঞেস করল, "কেন?"

পিনাক বলল, "কেন কী রে? আমাদের যা বয়স, বউয়ের সঙ্গে তো আর স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক নেই। মাসের পর মাস ভাইবোনের মতো পাশাপাশি শুয়ে থাকি। সেই থাকার কোনও মানে হয়? এই থাকার চেয়ে না থাকাই ভাল।"

"সে তো ঠিকই। আমার মনে হয় কি জানিস, একটা বয়সের পর বোধহয় এ রকমই হয়। এই দ্যাখ না, তুইও তো জানিস, ডবল ডিমের পোচ আমি কত ভালবাসি। বিয়ের পরে প্রথম প্রথম যখন ওকে পোচের কথা বলতাম, রাত-দুপুরে উঠেও ঠিক বানিয়ে দিত। আর এখন? দশ বার বললেও, ডবল ডিমের পোচ তো দূরঅস্ত, অর্ধেক ডিমের পোচও বানিয়ে দেয় না। আমারও তো মাঝে মাঝে ইচ্ছে করে, বউ একটু কাছে আসুক। এই বুকের উপরে মাথা রাখুক। কিন্তু সে সব অনুভূতি ওর থাকলে তো! এই জন্যই না মাঝবয়সি পুরুষরা, খেঁদি হোক আর পেঁচি হোক, মেয়ে দেখলেই ছোঁক ছোঁক করে।"

"সে তো তুইও করিস। শুধু ছোঁক ছোঁক কেন? একটু বেশিই করিস। ছুটির পর বেশির ভাগ দিনই তো রুচিকে নিয়ে এ দিক ও দিক যাস। আমি কি জানি না? তবু রাত হলেই সেই বউয়ের আঁচলের তলায়।"

"কী করব বল? মহাপুরুষরা যে বলে গেছেন, বউকে ভালবাসবি!"

"বউকে ভালবাসবি বলেছেন, কিন্তু নিজের বউকেই যে ভালবাসতে হবে, সে কথা তো বলেননি। আহা রে, তোর বউটাকে না করে যদি আমার বউটাকে কেউ কিডন্যাপ করত! রুচিকে বলেছিস?"

রুচি ওর সহকর্মী। যেমনি চটকদার দেখতে। তেমনি তার কথাবার্তা। লোকে বলে, ওকে দেখলে আট থেকে আশি, যে-কোনও ছেলেই নাকি ওর প্রেমে পড়ে যাবে। সেই প্রেম করেও ও বিয়ে করেছে বছর তিনেক আগে। সল্টলেকের শাখা থেকে বদলি হয়ে এই ব্রাঞ্চে আসার পর দু'দিনের মধ্যেই দেবানিকের সঙ্গে ওর এত বন্ধুত্ব হয়ে যায় যে, সেটা প্রেমে পরিণত হতে সাত দিনও লাগেনি। অফিসের সহকর্মীরা ছাড়া ঘনিষ্ঠ দু'-একজন বন্ধু শুধু সেটা জানে। তবু কী করে যেন তানিয়াও টের পেয়ে গেছে সেটা। দেবানিকের সন্দেহ, তার অফিসেরই কেউ তার বউকে সেটা জানিয়েছে। এ নিয়ে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মন কষাকষি থেকে শুরু করে তর্কাতর্কি, এমনকী, দু'-একদিন কথাবার্তাও বন্ধ ছিল। তার ভেতরেই ঘটে গেল এই অঘটন।

এর মধ্যে আরও তিন বার ফোন করেছে কিডন্যাপাররা। বলেছে, ঠিক ক'টার সময় টাকা নিয়ে কোথায় যেতে হবে। আর তার খানিক পরেই ফের ফোন করে জানিয়েছে, না। ওখানে অতটার সময় নয়। আপনি এই সময়ে এখানে আসুন। ওরা কেন বারবার সময় আর জায়গা বদলাচ্ছে, দেবানিক ঠিক বুঝতে পারছে না। ওর দৃঢ় বিশ্বাস, এ বারও ওরা ফোন করে বলবে, ওখানে নয়, এখানে। অতটার সময় নয়, এতটার সময়।

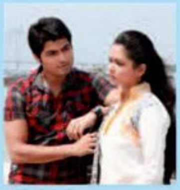
এরই মধ্যে ওর মোবাইলে ফোন করেছিলেন





আসছে কিংস এন্টারটেনমেন্ট নিবেদিত, কৌশিক গুণ এবং কিংশুক গুণ প্রযোজিত পার্থ সারথি জোয়ারদারের মন ভাল করা ছবি, 'অণ্য না'

অণ্য না : কিংস এন্টারটেনমেন্টের প্রথম নিবেদন



মুখ্য চরিত্রে : নাইজেল আক্কারা, অনন্যা চট্টোপাধ্যায়, কনীনিকা বন্দ্যোপাধ্যায়, রত্না ঘোষাল

গল্প পরিচালনা : পার্থ সারথি জোয়ারদার

সঙ্গীত : শমীক সিন্‌হা

প্রযোজনা : কৌশিক গুণ এবং কিংশুক গুণ

এক্সিকিউটিভ প্রোডিউসার : অভিজিৎ দে



ইদানিংকালে বাংলা ছবির জগতে যে জোয়ার এসেছে, মানুষ যে নতুন ভাল ছবি দেখতে পাচ্ছেন, তার জন্য যতটা ধন্যবাদ পরিচালককে দেওয়া যায়, ঠিক ততটাই প্রাপ্য প্রোডাকশন হাউজের। মূলত তাদের উদ্যোগেই সেই ছবি মানুষের কাছে পৌঁছয়। তাই এবার টলিউড প্রডিউসারকুলে নতুন নাম যুক্ত হল, কিংস এন্টারটেনমেন্ট। বয়সে এই হাউজ ছোট হতেই পারে, কিন্তু বাংলা ছবি নিয়ে তাঁদের স্বপ্ন আকাশছোঁয়া। এই হাউজেরই দুই কর্ণধার কৌশিক গুণ এবং কিংশুক গুণ, তাঁদের প্রথম ছবি 'অণ্য না'। আর এর মাধ্যমেই বাংলার দর্শকের ঘরে-ঘরে পৌঁছে যেতে চাইছেন। তাঁদের মতে, ছবিতে এন্টারটেনমেন্টের পাশাপাশি সামাজিক বার্তাও জরুরি। আর তারই ভিত্তিতে পরিচালক পার্থসারথি জোয়ারদারের এই মৌলিক গল্পকে পর্দায় আনতে সম্মত হয়েছেন তাঁরা। পরিচালক পার্থসারথি এর আগে টলিউডে বহু ভাল ছবিই পরিচালনা করেছেন। আর বলতে গেলে, 'অণ্য না' ও ঠিক সেরকমই একটি ভাল ছবি হতে যাচ্ছে। কিংস এন্টারটেনমেন্টের আশা, এই ছবি টলিউডে তাদের পায়ের মাটি আরও শক্ত করবে।

অণ্য না :

উত্তর কলকাতার পৈত্রিক সাবেকি বাড়ির একটি অংশে অলক ওর বাবা-মা, বোনকে নিয়ে থাকে। ওর স্ত্রীর নাম অনন্যা। কলেজ জীবনের প্রেম–ভালোবাসার পর, চার বছর আগে বিয়ে করেছে তাঁরা। কিন্তু এখনও সন্তান হয়নি। অলকের বোন পমি কলেজে পড়ে, বাবা অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মচারী এবং মা গৃহবধূ। অলক বিজ্ঞাপনের ছবি তৈরি করে, কিন্তু ইচ্ছে একটি সিনেমা তৈরি করবে। ওর স্ত্রী অনন্যা মনে প্রাণে গৃহিণী, শ্বশুর, শাশুড়ি এবং ননদকে নিয়ে সংসার সাজায় এবং স্বামীকে প্রেরণা জোগায়। সে জানে, তার স্বামী ট্যালেন্টেড। কিন্তু অলক কেরিয়ারের স্বার্থে কাউকে পাত্তা দেয় না। হন্যে হয়ে প্রডিউসার খোঁজে। ইতি মধ্যে অনন্যার সঙ্গে দেখা হয় ওর এককালের বন্ধু শ্রেয়ার। এই শ্রেয়াই অনন্যার সঙ্গে আলাপ করিয়ে দেয় ওর বস মিঃ সিংঘলের। একাধারে যেমন অনন্যাকে চাকরির অফার দেন, অন্যদিকে অলকের ছবির প্রডিউসার হতেও রাজি হন। কিন্তু অনন্যা বোঝে, সিংঘলের খারাপ মতলব আছে। ফলে সে কিছুতেই রাজি হয় না চাকরিটা করতে। অলক চাপ দিতে থাকে। বাড়ির সকলেও পাল্টে যায়। এবার কী করবে অনন্যা? সে তো জানে, চাকরির নামে তাকে বারবণিতা হয়ে যেতে হবে। অলকের চাপে কি সে মাথা নোয়াবে? নাকি বেছে নেবে অন্য জীবন? 'না' কি বলতে পারবে সে? জানতে হলে দেখতেই হবে, কিংস এন্টারটেনমেন্ট নিবেদিত, কৌশিক গুণ এবং কিংশুক গুণ প্রযোজিত পার্থসারথি জোয়ারদারের ছবি, 'অণ্য না।'



থানার ও.সি। কথা ছিল, অপহরণকারীরা ফোন করলেই দেবানিক সঙ্গে সঙ্গে সেটা জানিয়ে দেবে ও.সিকে। কিন্তু এতক্ষণ হয়ে যাওয়ার পরেও কোনও ফোন পাননি দেখে তিনি নিজেই ফোন করে জানতে চেয়েছিলেন, "ওরা কি আর ফোন করেছিল?"

দেবানিক কোনও আমতা আমতা করেনি। সঙ্গে সঙ্গে বলে দিয়েছিল, "না।"

ও.সি বলেছিলেন, "তবু আপনি ফোনের কাছাকাছি থাকুন। যে-কোনও সময় ওরা ফোন করতে পারে।"

ফোনের কাছেই বসেছিল দেবানিক। মনে মনে ভাবছিল, ভাগ্যিস এই সময় বাবা-মা এক মাসের জন্য বোনের বাড়িতে বেড়াতে গেছেন। না হলে এই খবর শুনে তাঁরা এতক্ষণে নিশ্চয়ই কান্নাকাটি জুড়ে দিতেন। নাওয়া-খাওয়া ছেড়ে দিতেন।

এর মধ্যে খবর পেয়ে যে তিন জন বন্ধু আজ ওর কাছে ছুটে এসেছিল, তারাও একে-একে চলে গেছে। বাড়িতে ও এখন একা। এমন সময় ক্রিং ক্রিং ক্রিং...

"আপনি টাকাটা নিয়ে লেকের রোয়িং ক্লাবের পাশে ঝুলন্ত ব্রিজের সামনে চলে আসুন। ঠিক আটটা দশে। আর নোটগুলো যেন আনকোরা সিরিয়াল নম্বরের না হয়, কেমন?"

"হলে?"

"তার মানে?"

"মানে, আমি যদি না যাই?"

"না এলে কী হবে বুঝতে পারছেন না?"

"কী হবে?"

"আপনার বউয়ের ধড় পাবেন এক জায়গায় আর মুণ্ডু পাবেন আর এক জায়গায়।"

"তা হলে ফোন করছেন কেন? সেটাই করুন।"

"হোয়াট?"

কোনও উত্তর দিল না দেবানিক। রিসিভার নামিয়ে রাখল। বাথরুমে যাওয়ার জন্য উঠে দাঁড়াবার আগেই আবার ফোন বেজে উঠল,

"হ্যালো, কী হল, আপনি আসবেন না?"

"না। আরে মশাই, কোনও সুস্থ মানুষের পক্ষে একটা বউকে নিয়ে বছরের পর বছর থাকা সম্ভব? এই একঘেয়েমি আর ভাল লাগে না। এটা গেলে তো আমি মুক্ত। মুক্ত বিহঙ্গ। যা-ই করি না কেন, আমাকে বলার কেউ থাকবে না, 'ওই ভাবে হাত দিয়ে রিসিভার চেপে কার সঙ্গে কথা বলছ? দেখি ফোনটা।' কিংবা 'তোমার রুমাল কোথায়?' অথবা 'এত রাত হল কেন? কোথায় ছিলে?'

তখন বানিয়ে বানিয়ে আমাকে আর এটা ওটা সেটা বলতে হবে না, তার চেয়ে বরং কিডন্যাপ করেছেন। কিডন্যাপ করেই রাখুন। ওকে আর আপনাদের ছাড়তে হবে না।"

"ছাড়তে হবে না মানে? এ কী বলছেন?"

"কেন? অসুবিধে কোথায়?"

"কত টাকা ইনভেস্ট হয়ে গেছে জানেন?"

"ইনভেস্ট?"

"হবে না? যে গাড়ি করে আপনার বউকে কিডন্যাপ করেছি, সে গাড়ি তো ভাড়া করেইছি, ড্রাইভারকে এই কাজের জন্য আলাদা করে দিতে হয়েছে পাঁচ হাজার। তার পর আপনার বউ তো এক শাড়ি-ব্লাউজ পরে ছিলেন। তাঁর জন্য দু'-দুটো শাড়ি কিনতে হয়েছে। উনি নাকি আবার যে সে শাড়ি পরেন না। এক কাপড়ে বেশিক্ষণ থাকতেও পারেন না! বুঝুন ঠেলা। ঢাকের দায়ে মনসা বিক্রি হয়ে যাওয়ার জোগাড়। শুধু তাঁর জন্যই নয়, আমরা চার-চার জন লোক, হোটেল থেকে দু'বেলা খাবার আনতে হচ্ছে। তার খরচা নেই? তার উপর ঘনঘন ফোন করতে হচ্ছে। কে দেবে এত খরচ?"

"ঠিক আছে, ঠিক আছে, ঠিক আছে। সে সব খরচা না-হয় আমিই দিয়ে দেব। আপনারা ওকে খালাস করে দিন।"

"মানে?"



"ওই যে বলেছিলেন, এক জায়গায় দেহ আর এক জায়গায় মুণ্ডু পাওয়া যাবে।"

"এ কী বলছেন? আপনি না ওর স্বামী?"

"আমি কি কখনও সেটা অস্বীকার করেছি? কিন্তু আমি যতটা স্বামী, তার থেকে বেশি আসামী। মেরে ফেলুন।"

"মেরে ফেলুন বললেই হল? আমরা কি খুনি নাকি?"

"তা হলে কী?"

"কিডন্যাপার।"

"আমি তো যত দূর জানি, কিডন্যাপাররা তাদের চাহিদা মতো টাকা না পেলে যাকে অপহরণ করে, তাকে মেরে ফেলে।"

"যারা মারে, তারা মারে। আমরা তো এ কাজে এখনও সড়গড় হয়ে উঠতে পারিনি। এটাই আমাদের প্রথম কাজ। আমরা মারতে পারব না।"

"তা, মারতে যখন পারবেন না, তখন খামোকা এত লোক থাকতে আমার বউটাকে কিডন্যাপ করতে গেলেন কেন?"

"কারণ, আমরা জানি, বাড়ি কেনার জন্য এই মুহূর্তে আপনার কাছে অনেকগুলো টাকা আছে। আপনার কোনও ছেলেমেয়ে থাকলে, তাকেই হয়তো কিডন্যাপ করতাম। কিন্তু আপনার তো কোনও ছেলেপুলে নেই। তাই বাধ্য হয়ে..."

"তা হলে এখন কী করবেন?"

"কী আবার করব? এত দিন ধরে আমাদের যা খরচা হয়েছে, দিয়ে দিন। আপনার বউকে আমরা ছেড়ে দিচ্ছি।"

"না না না। একদম না। আমার বউকে ভুল করেও ছাড়বেন না। না ছাড়তে কত নেবেন বলুন।"

"না-ছাড়তে?"

"হ্যাঁ, না ছাড়তে।"

"তা হলে একটু দাঁড়ান। আমরা নিজেদের মধ্যে একটু আলোচনা করে নিই, তার পর আপনাকে ফোন করছি।"

মিনিট পনেরোও কাটল না। আবার ফোন। এ বার অন্য লোকের গলা। এবং অত্যন্ত মোলায়েম, "দাদা, বলছিলাম কী, আমরা তো খুনি নই। তবে আমরা চেষ্টা করে যাচ্ছি, যদি কোনও কন্ট্রাক্ট কিলারের সঙ্গে যোগাযোগ করে উঠতে পারি, নিশ্চয়ই আপনার বউকে খুন করে দেব। ওটা আমাদের দায়িত্ব। আপনি আপাতত আমাদের যা খরচাপাতি হয়েছে, সেটা দিয়ে দিন।"

"এত তাড়া কীসের?"

"আর বলবেন না, কাদের নিয়ে কাজ করছি, সেটা কেবল আমিই জানি। আমাদের দলের একজন, ও বাড়ি ফিরছে না দেখে ওর বউ ঘণ্টায় ঘণ্টায় ফোন করছে। সদ্য বিয়ে হয়েছে তো! প্রেম একেবারে উতলে-উতলে পড়ছে। ও-ও আর এক মুহূর্ত থাকতে চাইছে না। আমাদের দলের আর একজনের বউ তো একেবারে রাম দজ্জাল। একটু আগে ফোন করে ওকে রীতিমত ধমকেছে। বারবার জানতে চাইছে, তুমি কোথায় আছ বলো। আমি এক্ষুনি সেখানে যাব। মনে হয়, ওর বউ বুঝি সন্দেহ করছে, ওর কপালে আজ উত্তম-মধ্যম আছে। দলের আর একজন তো বাড়ি যাবার জন্য রীতিমত কান্নাকাটি শুরু করে দিয়েছে।"

দেবানিক বলল, "কেন? তার বউ কী বলল?"

"বউ নয়। তার সাত-আট বছরের একটা ফুটফুটে মেয়ে আছে। সে নাকি বাবার জন্য খুব কাঁদছে। তার হাতে ওর মা ফোন দিতেই সে নাকি কাঁদো কাঁদো গলায় বলেছে, বাবা, তুমি কোথায়? এক্ষুনি চলে এসো। ব্যস, ওর হয়ে গেছে। এখন আমার হয়েছে সমস্যা।

ওদের প্রচুর টাকা দিতে চাইলেও কেউই আর এই মিশনে থাকতে চাইছে না। তাই বলছিলাম কী, আপনার যা দেওয়ার হয়, দিয়ে দিন। না হলে এত টাকা ইনভেস্ট করে আমাকে একেবারে পথে বসে যেতে হবে।"

"কেন?"

"কারণ, আমার হাতে আর টাকা নেই। তার উপর আপনার বউয়ের যা বায়নাক্কা! সকাল হলেই তাঁর জেলি-টোস্ট চাই। দুপুরে মুরগির মাংস। বিকেলে পিৎজা। সন্ধ্যা হলেই স্টার জলসা দেখা চাই। সঙ্গে ফুচকা। না-হলে আলুকাবলি। রাতের খাবারে এটা নয়, সেটা। সারাক্ষণ চাকুম-চুকুম... মুখ নড়ছেই। কে বলবে কিডন্যাপ হয়েছে! মনে হয় যেন ফিস্ট করতে এসেছে। আমি আর পেরে উঠছি না। আপনি যে কী ভাবে সামলান..."

"সামলাতে পারি না দেখেই তো বলছি, আর যা-ই করুন, ওকে ছাড়বেন না।"

"না ছাড়তে তো খরচা আছে।"

"কত?"

"ছাড়ার জন্য আপনার কাছে দশ লাখ টাকা চাওয়া হয়েছিল তো?"

"প্রথমে পাঁচ চেয়েছিলেন।"

"প্রথমটা ছেড়ে দিন। শেষ পর্যন্ত দশ লাখই কথা হয়েছিল তো?"

"হ্যাঁ।"

"ওটা হচ্ছে ছাড়ার জন্য। মানে মুক্তিপণ। আর আপনি যখন বলছেন না-ছাড়ার জন্য। তখন কিন্তু একটু বেশিই পড়বে।"

"কত?"

"পনেরো লাখ।"

"পনেরো লাখ!"

"তার কমে পারব না দাদা।"

"সে আবার হয় নাকি? এটা কি ফিক্সড প্রাইসের দোকান? যা বলবেন, সেটাই দিতে হবে। শুনুন, আপনাদের সঙ্গে যা কথা হয়েছিল। আমি তা-ই দেব। ওই পুরো দশ।"

"আরে, দশ দিলে কী করে হবে? খরচা আছে না?"

"কীসের খরচা?"

"কন্ট্রাক্ট কিলারের টাকা।"

"ওরা কত নেবে?"

"সে কী আমি জানি নাকি?"

"আপনাদের কোনও আইডিয়া নেই, কত নিতে পারে?"

"দেখুন, সিনেমা-টিনেমায় যা দেখি, লোক অনুযায়ী টাকার অ্যামাউন্ট কমে-বাড়ে। যদি কোনও ব্যবসায়ী হয়, তার রেট একটা। যদি কোনও বিরোধী নেতা হয়, তার রেট একটা। আর সে যদি কোনও মন্ত্রী হয়, মন্ত্রীর তারতম্য অনুযায়ী সেটাও আবার কম-বেশি হয়। তার উপর হচ্ছে, কী সিনেমা? হিন্দি হলে কোটিতে খেলে। বাংলা হলে লাখে। এ ক্ষেত্রে কোনটা ধরব? আমরা অনেক আলাপ-আলোচনা করেও ঠিক বুঝে উঠতে পারছি না।"

"ও যখন বাঙালি, তখন বাংলা সিনেমার হিসেবেই ধরুন। আর ও তো কোনও ব্যবসায়ী নয়, মন্ত্রীও নয়। অত্যন্ত সাধারণ, ছাপোষা একজন গৃহবধূ। সেই মতো একটা বিবেচনা করে হিসেব করুন।"

"ঠিক আছে, তেরো লাখ।"

"না। এগারো লাখ।"

"ঠিক আছে, দু'জনের কথাই থাক। বারো লাখ।"

"ও.কে।"

"কখন দেবেন?"

"সেটা আপনারা বলুন।"

"দেখুন, বলছিলাম কী, আমাদের দু'পক্ষের মধ্যে যখন একটা সমঝোতা হয়েই গেল, তখন আর লুকোছাপা করার কোনও মানেই হয় না। আপনি তো চেতলায় থাকেন। গাড়িও নিতে হবে না। একটা অটো ধরে রাসবিহারী মোড়ে চলে আসুন। রাম সিংহ-এর দোকানের সামনে। ওখান থেকেই আমরা টাকাটা নিয়ে নেব।"

দেবানিক বলল, "ঠিক আছে।"

টেলিফোনের ও প্রান্ত থেকে ভেসে এল, "আপনি পুলিশ নিয়ে আসবেন না তো?" দেবানিক বলল, "আমি তো ভাবছিলাম, এই প্রশ্নটা আমিই আপনাকে করব।"
ফোনের দু'প্রান্তেই হো হো হাসির রব উঠল।

রাম সিংহের ধাবার ভিতরে তখন বেশ ভিড়। তাই উভয় পক্ষই এ-ওর মুখ চাওয়াচাউয়ি করে, ওখানে না ঢুকে, তার পাশেই ঝা-চকচকে 'সাথী' রেস্তরাঁয় ঢুকে পড়ল। একদম শেষের দিকে চলে গেল ওরা। সামনেই শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত আলাদা কক্ষ। খাবার-দাবারের যা দাম, এয়ারকন্ডিশনের জন্য তার থেকে টেন পার্সেন্ট বেশি নেয় বলে, এখানে লোকজন কম ঢোকে। কাচের বড় দরজা ঠেলে ভিতরে ঢুকে বাঁ দিকের পিছনের একটা টেবিলে গিয়ে বসল ওরা।
চিকেন হারিয়ালি কাবাব খেতে খেতে টাকা ভরা বাক্সটা হাত বদল হয়ে গেল।
কিডন্যাপাররা বেরিয়ে যাওয়ার খানিক বাদে বিল মিটিয়ে দেবানিকও বাড়ির রাস্তা ধরল। চাবি দিয়ে দরজা খুলে বাড়ির ভিতরে ঢুকে দেবানিক একেবারে থ। দরজার সামনেই তানিয়ার চটি। তার মানে তানিয়া এসে গেছে এবং রোজকার মতো ডুপ্লিকেট চাবি দিয়ে দরজা খুলে ভিতরে ঢুকেছে। ডায়নিং স্পেসে গিয়ে দেখল, তার বউ কিচেনে এক মনে কী যেন বানাচ্ছে। কিন্তু কী? নিঃশব্দে গুটিগুটি পায়ে এগিয়ে গিয়ে তানিয়ার পিছন থেকে উঁকি মেরে দেখল, ননস্টিক সসপ্যানের পাশেই দুটো ডিমের খোসা পড়ে আছে। তার মানে ডবল ডিমের পোচ বানাচ্ছে সে। কিন্তু এ বাড়িতে তো সে ছাড়া ডবল ডিমের পোচ আর কেউ খায় না। তা হলে কি তার জন্যই ও এটা বানাচ্ছে! সে বানাক। কিন্তু কথা হচ্ছে, ও জানল কী করে, সে এখনই আসবে!
পোচ বানাতে বানাতে তানিয়ে হঠাৎ দেখল, সামনে কার যেন একটা ছায়া। সঙ্গে সঙ্গে পিছন ফিরতেই দেবানিককে দেখে, সব ফেলে দেবানিকের বুকের উপর ঝাঁপিয়ে পড়ল সে। ফুঁপিয়ে ফুঁপিয়ে কেঁদে বলল, "তুমি আমাকে এত ভালবাসো! এত! তুমি আমার জন্য জীবন বাজি রেখে এতটা করবে, আমি ভাবতেই পারিনি। আমি যত দূর জানি, তোমার কাছে তো পঁয়ত্রিশ লাখ ছিল। এ দিক ও দিক থেকে না-হয় কুড়িয়ে-কাচিয়ে আরও পাঁচ লাখ জোগাড় করেছ। কিন্তু বাকি দশ লাখ তুমি কোথায় পেলে? ওরা বলল, মুক্তিপণ বাবদ তুমি নাকি ওদের পঞ্চাশ লাখ টাকা দিয়েছ!"
পঞ্চাশ লাখ! দেবানিক আকাশ থেকে পড়ল। তানিয়ার দু'কাঁধ ধরে বুকের ওপর থেকে তুলল। ওর অশ্রুসজল মুখের দিকে হাঁ করে তাকিয়ে থাকতে থাকতে ওর মনে হল, এ এক অন্য তানিয়া। আর ঠিক তখনই মনে পড়ল, ওই কিডন্যাপারদের কথা! তারা কন্ট্রাক কিলার পেয়েছে কি না, ও জানে না। তবে ওর মনে হল, তানিয়াকে ওরা সত্যিই খুন করেছে। খুন করেছে তার একটু একটু করে অসহ্য লাগতে থাকা তানিয়াকে। যাকে সে মারতে চেয়েছিল। সরিয়ে দিতে চেয়েছিল এই পৃথিবী থেকে। দেবানিক আর থাকতে পারল না। দু'হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরল তানিয়াকে। তানিয়াও আঁকড়ে ধরল দেবানিককে। ছোট্ট একটা পাখির মতো তিরতির করে কাঁপতে কাঁপতে দেবানিকের বুকের ভিতরে মিলিয়ে যেতে লাগল সে।

অলংকরণ: মহেশ্বর মণ্ডল

বৃষ্টিদিন
সায়ন্তনী ভট্টাচার্য

খেয়ে পড়ে বাঁচা
কাঁসর থালার মতো মসৃণ
হলেও হতে পারত

রেলের ঝুপড়িতে মলিন পাতার মতো ভ্রূণ
মৃত্যুর গন্ধ পেয়ে নাক শিঁটকে হাসে

নিউজ-রুম এডিট করছে কন্যাভ্রূণ-হত্যা

সবুজ পাতায় মোড়া একফালি রূপশালি
ধান
নরম তালুর মতো থ্যাঁতানো শৈশব

ট্রেনের সিগন্যালে সবুজ গন্তব্য
নদীর বুকের মতো
করুণ স্তন

মেয়েটির কোনও বৃষ্টিদিন নেই
কখনও ছিল না



আয়না
সোহরাব পাশা

মানুষ দেখার কোনও আয়না নেই ঘরে

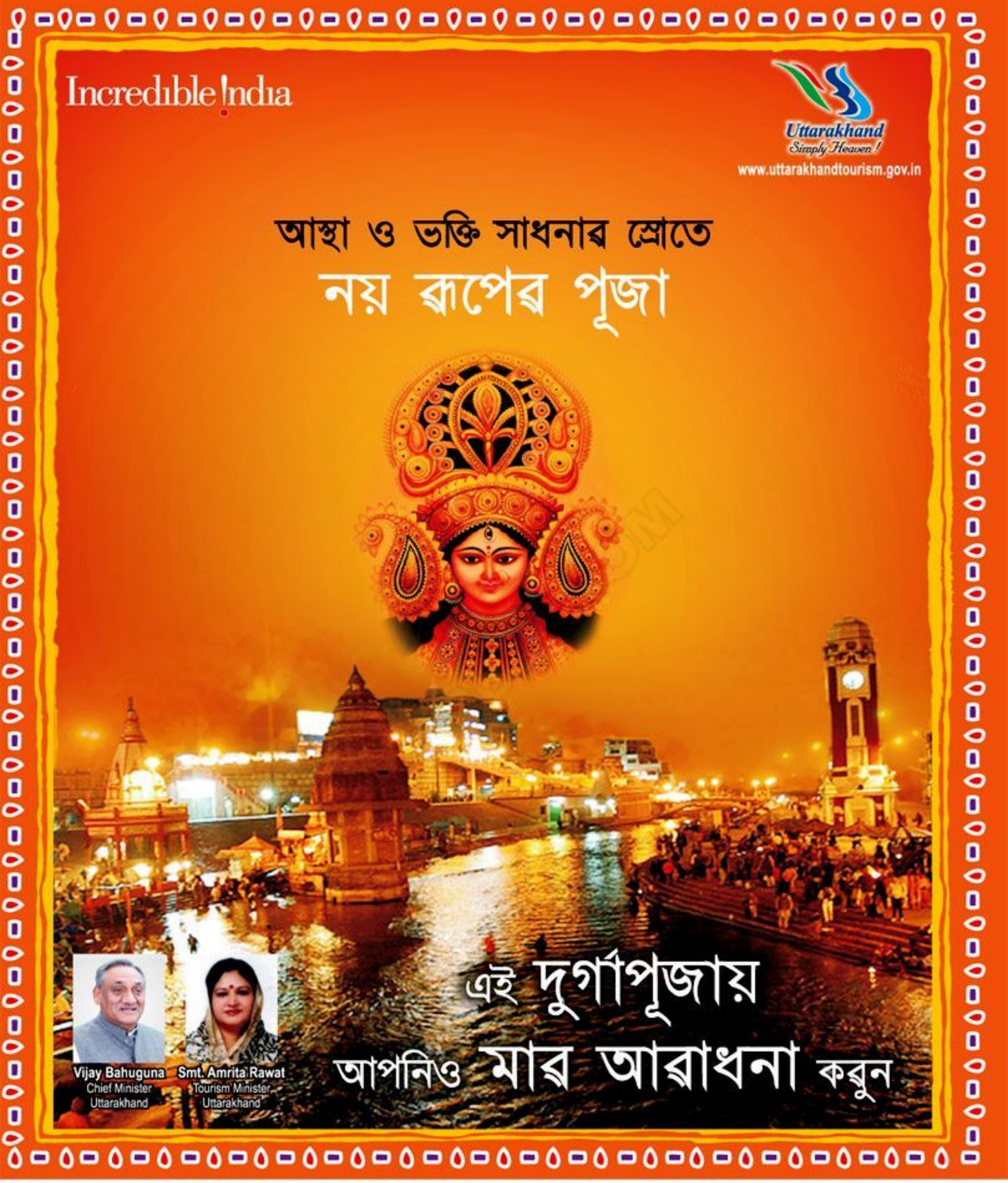
মানুষ অনুবাদের ভাল কোনও বই নেই—
হাতে নিয়ে দীর্ঘ ভ্রমণের;

শিলান্তরে খোদাই কাজে কেটে গেছে
বহুকাল, শিল্পীর আঙুল সে পাঠ জানে,
রহস্যের মোড়ক খুলে আর
মেঘের লতা-পাতা ছিঁড়ে
ক্যানভাসে এঁকেছে মানুষের মুখ

পৃথিবীর জাদুঘরে মমির দুর্লভ পাণ্ডুলিপি—
কত ছবির ভূগোল, ইতিহাস—তার পাশে
একটিও আয়না নেই মানুষ দেখার!

মানুষ দেখার একটি আয়না এবং
একটি নির্ভুল বই খুব জরুরি

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল


Incredible !ndia
Uttarakhand
Simply Heaven !
www.uttarakhandtourism.gov.in
আস্থা ও ভক্তি সাধনার স্রোতে
নয় রূপের পূজা
এই দুর্গাপূজায়
আপনিও মার আরাধনা করুন
Vijay Bahuguna
Chief Minister
Uttarakhand
Smt. Amrita Rawat
Tourism Minister
Uttarakhand



হ্যাভলক দ্বীপে সমুদ্রস্নান

সবুজ দ্বীপ আন্দামানে

অসামান্য আর অতুলনীয় জঙ্গল, পাহাড় আর সমুদ্র মিলেছে আন্দামানে। ঘুরে এলেন প্রকাশ চট্টোপাধ্যায়।

সমুদ্রের জলের মাঝে এদিক ওদিক নানান আকারের ছোট-বড় সবুজ দ্বীপ দেখতে দেখতে প্লেন মাটি ছুঁল আন্দামানের বীর সাভারকার এয়ারপোর্টের। আগেই জানা ছিল, আন্দামানের ইতিহাস আর ভূগোলের। সেখান থেকেই জেনেছিলাম,উত্তর থেকে দক্ষিণে ৭২৫ কিলোমিটার জুড়ে ৫৭২ দ্বীপ নিয়ে গড়ে উঠেছে পান্না সবুজ যমজ দ্বীপ আন্দামান ও নিকোবর দ্বীপপুঞ্জ। এরমধ্যে ১৩০টি দ্বীপে লোকের পা পড়লেও, বসবাস রয়েছে মাত্র ৩৬টি দ্বীপে। আন্দামান দ্বীপপুঞ্জের রূপের কোনও তুলনাই হয় না। অসামান্য আর অতুলনীয় জঙ্গল, পাহাড় আর সমুদ্রের কোলাজ। চারদিকে বঙ্গোপসাগর আর মাঝে গহন সবুজ পার্বত্যময় দ্বীপসমূহ।

হোটেলে দুপুরের খাওয়া সেরে আমরা আবার বের হলাম পোর্ট ব্লেয়ার থেকে ৭ কিলোমিটার দক্ষিণে করবাইন্স কোভ বিচের উদ্দেশ্যে। মেরিন পার্কের পাশ দিয়ে রামকৃষ্ণ মিশন। সেখান থেকে আরও কিছুদূর গিয়ে বিচ। অনেকে স্নান করছেন। দু'-চারটি নৌকো ঘুরছে। আদর্শ পিকনিক স্পট।

এরপর সেলুলার জেল। সাত উইং-এর ৬৯৮ সেলের সেলুলার জেল। বীর সাভারকর, উল্লাসকর দত্তদের আমৃত্যু সংগ্রামের ঠিকানা এই জেল। ১৯৪১-এর ভূমিকম্প ও জাপানি বোমায় বিধ্বস্ত হয়ে এখন তিনটি উইং বেঁচে রয়েছে। যার মধ্যে একটিই দর্শকদের দেখতে দেওয়া হয়। লম্বা ব্যারাকে জানলাহীন কক্ষ, ১০ ফুট উঁচুতে ছোট্ট ঘুলঘুলি। রয়েছে বীর সাভারকরের সেল। নিচে ফাঁসি কক্ষ, সেখানে দড়ির ফাঁস ঝুলছে। ওপরে সেন্ট্রাল টাওয়ারের জায়গা থেকে চারদিকের দৃশ্য মনোমুগ্ধকর। সন্ধ্যায় সেখানেই দেখা ও শোনা যায় লাইট অ্যান্ড সাউন্ড শো 'শোঁ-এ লুমিয়ের'। প্রধান প্রবেশপথ সুন্দর আলোয় আলোকিত। সামনে ফোয়ারা, ঝলমল করছে চারদিক।

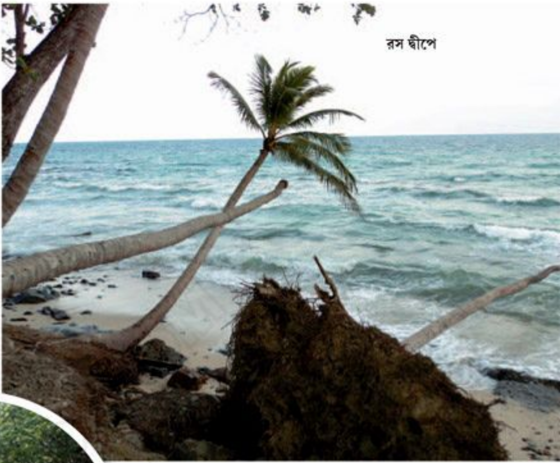
পরদিন সকালে গন্তব্য মাউন্ট হ্যারিয়েট, দক্ষিণ আন্দামানের উচ্চতম পর্বতচূড়া। অতীতে ব্রিটিশ চিফ কমিশনারের গ্রীষ্মাবাস ছিল। গভীর অরণ্যে সবুজের মধ্যে সূর্যোদয়। চারপাশে সমুদ্র আর পাহাড় — এত সুন্দর দৃশ্য দেখার জন্য আসতে হবেই মাউন্ট হ্যারিয়েটে। মেরিন জেটি থেকে লঞ্চে চেপে দশ মিনিটে হোপ টাউনে পৌঁছে তারপর জিপে করে মাউন্ট হ্যারিয়েট। রিজার্ভ ফরেস্টের মধ্যে দিয়ে টিকিট কেটে। ওপরে সুন্দর পার্ক, রয়েছে দোলনা, নিকোবরি হাট। আর ওয়াচ টাওয়ারের ওপর থেকে চারদিকের দৃশ্য অসাধারণ।

হোটেলে ফিরে লাঞ্চের পর চিড়িয়াটাপু সাগরবেলার উদ্দেশ্যে

যাত্রা। পোর্ট ব্লেয়ার থেকে ২৫ কিমি দক্ষিণে। চিড়িয়াটাপু মানে পাখির টিলা। একেবারে নির্জন মনোরম সাগরবেলা। আছে পাহাড়ের পর পাহাড় ম্যানগ্রোভের সারি। পান্না সবুজ অগভীর জলে জীবন্ত কোরালের সঙ্গে মাছেদের ঘোরাফেরা। আর আছে অসংখ্য পাখির সমবেত কলতান।

পরদিন সারা দিনের জন্য লঞ্চে চেপে আন্দামান সমুদ্রে প্লেজার ট্রিপে ঘুরে বেড়ানো, সেই সঙ্গে ভাইপার দ্বীপ, নর্থ-বে দ্বীপ আর রস দ্বীপ দেখা ও ঘোরা। মেরিন জেটি থেকে ছেড়ে পোর্ট ব্লেয়ার বন্দরের মুখে হাড্ডা জেটির কাছে ছোট বুনো দ্বীপ ভাইপার, জঙ্গলে ভরা। সেটা দেখার পর গন্তব্য কোরাল দ্বীপ নর্থ-বে। লঞ্চ এগোয় নানান দ্বীপের পাশ দিয়ে, দূরে পাহাড়। এদিকে ওদিকে, মাউন্ট হ্যারিয়েট দেখা যাচ্ছে বাঁ দিকে। এরপর এগিয়ে পুরনো লাইট হাউজের দেখা পাওয়া যায়। অনেকটা বসে গেছে, হয়তো সুনামিতে। তারপর পৌঁছয় নর্থ-বে দ্বীপে। জঙ্গলে ঘেরা, কোনও জেটি নেই লঞ্চ দাঁড় করবার। তীর থেকে আধ কিলোমিটার মতো দূরে সমুদ্রেই নোঙর করে লঞ্চ। আমরা বোটে উঠি। সেই বোটের তলা ফ্ল্যাট, কাঁচ লাগানো—গ্লাস বটম বোট। তলা দিয়ে সবুজ জল আর মাঝে মাঝে মাছ দেখা যাচ্ছে। তীরের কাছাকাছি এলে নীচে কাঁচের তলা দিয়ে নানা রকমের কোরাল দেখা যেতে শুরু হল। নানা রঙের। তীরে নেমে টিউব লাগিয়ে অনেকেই স্নান করলেন। আরও অনেকে মুখে গ্লাস মাস্ক নিয়ে জলে ডুবে স্নরকেলিং করলেন। এরপর ফের লঞ্চে পৌঁছনো। লঞ্চ ছাড়ে রস দ্বীপের উদ্দেশ্যে। লঞ্চেই প্যাকেট লাঞ্চ দিয়ে লাঞ্চ সারতে সারতে রস দ্বীপের দিকে যাওয়া। রস দ্বীপ ছিল ব্রিটিশ আন্দামানের প্রশাসনিক দফতর। ব্রিটিশ ছাড়া কারও প্রবেশাধিকার ছিল না। বর্তমানে হয়েছে লক্ষ্মীবাঈ দ্বীপ। সামনে জেটির পাশে তৈরি হয়েছে একটি পার্ক, রয়েছে অনেক ময়ূর আর হরিণ।

পরদিন সকাল ছ'টায় বাসে রওনা ফিনিক্স বে জেটির দিকে। ছ'টা কুড়িতে স্টিমার ছাড়ল হ্যাভলক দ্বীপের উদ্দেশ্যে, দু'ঘণ্টায় পৌঁছবে। এই সমুদ্রবিহারটা দারুণ উপভোগ্য হল। নানান রকমের মাছ, ডলফিন সব লঞ্চের পাশে পাশে সাঁতার কেটে এগিয়ে চলেছে। উড়ছে নানান রকমের পাখি। হ্যাভলক দ্বীপের বাসিন্দারা বেশির ভাগই বাঙালি। স্বাধীনতার পর যে সব মানুষ পূর্ব পাকিস্তান থেকে উদ্বাস্তু হয়ে এদেশে আসেন, তাঁদের অনেককে এই হ্যাভলক দ্বীপে পুনর্বাসন দেওয়া হয়। হচ্ছে চাষবাস, রয়েছে অনেক বসতি। জেটির সামনেই বাজার বসেছে সকালবেলা। এইখান থেকে ২০ কিমি জিপে করে গিয়ে রাধানগর বিচ। বড় বড় গাছ ও ম্যানগ্রোভ বন। আর সামনে ফিরোজ সবুজ আর নীলচে মেশানো জলের ঢেউ। সত্যিই বিচের রানি এই রাধানগর বিচ। স্নানের উপযুক্ত। একগলা জলে দাঁড়িয়েও নীচের মাটি পরিষ্কার দেখা যাচ্ছে। পোর্ট ব্লেয়ারে আসার পথে সমুদ্রেই সন্ধ্যা হল। সঙ্গে উড়ুক্কুমাছ আর ডলফিনদের সাঁতার। সন্ধ্যার মুখে সমুদ্রে ডুবন্ত সূর্যের দৃশ্যও ভোলা যাবে না।



রস দ্বীপে



লাইমস্টোন গুহার পথে

পরদিন সকাল প্রথম যাওয়া হল চাথাম মিল। এশিয়ার বৃহত্তম ও সবচেয়ে পুরনো প্রায় ১২৫ বছরের কাঠের কল। এখানে আছে বিশাল কাঠ চেরাই এবং রাখার ব্যবস্থা। জলে ডুবিয়ে কাঠের গুড়ি রাখার ব্যবস্থাও বিশাল। এখানকার বিভিন্ন কাঠের জিনিসের মিউজিয়মটিও দ্রষ্টব্য। এরপর যাওয়া হল অ্যানথ্রোপলজিকাল মিউজিয়ম। দ্বীপবাসীদের জীবনযাত্রার নানা উপকরণ ও অন্যান্য

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

বিমানে কলকাতা থেকে দু'ঘণ্টায় পৌঁছনো যাবে পোর্ট ব্লেয়ারে। জাহাজেও যাওয়া যায়, চার-পাঁচদিন লাগতে পারে। যাবার সময়ের অনিশ্চয়তা। সেই সঙ্গে যাতায়াতে আট-দশদিন লেগে যাবে। তাই হয়তো বিমানেই সুবিধেজনক এই আন্দামান যাতায়াত।

কোথায় থাকবেন

পোর্ট ব্লেয়ারে সরকারি ও বেসরকারি অসংখ্য হোটেল। রয়েছে নানান রকম মানের ও দামের হোটেল। লাক্সারি হোটেলের মধ্যে সিনক্লেয়ার্স বে ভিউ


ভাইপার দ্বীপে

ফোন:+৯১ ০৩৯২২২৭৮২৪, ফরচুন রিসোর্ট বে আইল্যান্ড, ফোন: +৯১৩১৯২২৩৪১০১। এছাড়া নানা ধরনের বাজেট হোটেলও আছে পোর্ট ব্লেয়ারে। আগে থেকে বুকিং করে যাওয়াই ভাল।

কখন যাবেন

বছরের যে কোনও সময়ই যাওয়া যায়। বর্ষাকালটা বাদ দিলেই ভাল।

মনে রাখুন

আন্দামান থেকে কোরাল বা প্রবাল আনা দণ্ডনীয় অপরাধ। সেখানকার নানা রকমের জিনিস স্মারক হিসাবে পাওয়া যেতে পারে— সঠিক মানের ও দামের সরকারি এম্পোরিয়মে। সঙ্গে সর্বদাই আইডেন্টিটি কার্ড থাকা বাঞ্ছনীয়।


ঐতিহাসিক সেলুলার জেল

নানান মডেল এখানে দেখানো হয়েছে সুন্দরভাবে।

লাঞ্চের পর যাওয়া হল মেরিন মিউজ়িয়ম বা সামুদ্রিকায়। বাইরেই রয়েছে প্রায় পচিশ ফুট লম্বা এক বিশাল কুমিরের কঙ্কাল। সাজিয়ে একটি শেডের তলায় রাখা হয়েছে। ভিতরে প্রদর্শনীতে দেখানো হচ্ছে নানান রকমের সামুদ্রিক ও সমুদ্রজাত জিনিসপত্র। কত ছবি, কত রকমের কোরাল কাঁচের বাক্সে সুন্দরভাবে আলো দিয়ে প্রদর্শিত হচ্ছে তা না দেখলে বোঝা যায় না। এরপর শেষে যাওয়া হল জিওলজিকাল মিউজ়িয়মে। ২০০ প্রজাতির প্রাণীর প্রদর্শন এই মিউজ়িয়মে। পাশেই কটেজ ইন্ডাস্ট্রির দোকান। এখানে নানা রকম ঝিনুকের জিনিস, শাঁখা, শাঁখ ও শাঁখজাত ও অন্যান্য কাঠের শো-পিস পাওয়া যাচ্ছে। আন্দামান ভ্রমণের নানা রকম স্মরণিকা পাওয়া গেল এখান থেকে।


মাউন্ট হ্যারিয়েটে

পরদিন আমাদের আন্দামান ভ্রমণের শেষ পর্বে যাত্রা বারাটং আইল্যান্ড। লাইম স্টোন কেভ ও মাড ভলকানো দেখতে। চার ঘণ্টার এই যাত্রাপথ অসম্ভব সুন্দর ঘন বনের মধ্যে দিয়ে। রাস্তা জারোয়া ট্রাইবাল রিজার্ভ ফরেস্ট-এর মাঝ দিয়ে, সেখানে স্বল্পবাস বা উলঙ্গ জারোয়ারা এখনও আছে। এরপর আসে বারাটং আইল্যান্ড। ফেরি পার হয়ে ওপারে প্রথমে ছোট স্পিডবোট করে লাইমস্টোন গুহাযাত্রা। প্রথমে সমুদ্রের মধ্যে দিয়ে এবং তারপর ম্যানগ্রোভ গাছে ছাওয়া ছোট এবং সরু খাড়ির মধ্যে গাছের তলা দিয়ে রোমাঞ্চকর মিনিট কুড়ির যাত্রাপথ শেষ হয় গুহার কাছে গিয়ে। এরপর কিছুটা পথ হেঁটে ঢোকা গুহার ভিতর। শিব, গণেশ, পদ্ম ইত্যাদি নানান আকার সৃষ্টি হয়েছে এখানে প্রাকৃতিক ভাবে স্ট্যালাগমাইট ও স্ট্যালাকটাইট ডিপোজ়িসনের মাধ্যমে। বহুকাল আগে থেকে। বেশ দর্শনীয় এই গুহা। এরপর একই পথে বারাটং ফেরা। সেখান থেকে জিপে করে মাড ভলকানো। একটি ঘিরে দেওয়া জায়গায় মাটিতে সবসময় বুজবুজ কাটছে। আর গ্যাস বার হচ্ছে। এই দেখেই শেষ হল আমাদের আন্দামান ভ্রমণ।

ছবি: লেখক

পুজো সম্ভার



SAHA TEXTILE
A COMPLETE DEPARTMENTAL STORE

29 কে.বি. বসু রোড, হরিতলা, বারাসাত, কলকাতা-124, Ph: **25524077, 25521595, 9331849592** - পুরাতনী নক্সায় বানানো শাড়িটি কাতান বাই কাতান সিল্ক এর উপর হ্যান্ডলুম চেক। দাম: 6400/- ব্যাগ- 695/-. 5000/- কেনাকাটায় (বিয়ের বেনারসীসহ) Poloworld trolly bag free. 20000/- কেনাকাটা করলে 40 Km পর্যন্ত গাড়ি পরিষেবা। দূরের বন্ধুরা আসুন, কেনাকাটা করুন, সাহা টেক্সটাইলের অতিথিশালায় থাকা, খাওয়ার সুবন্দোবস্ত আছে।

ARYAPRASTH
www.aryaprasth.com

3, লর্ড সিন্‌হা রোড, ইমামি মার্কেট, দোতলা (Opp. Sri Sikshayatan School Near Rabindrasadan, Exide More) কল-71, **Ph: 2282 0060/0061/1700.** নতুন ফেস্টিভ কালেকশনে পাবেন অনবদ্য ডিজাইনার ও অভিজাত শাড়ি। বিভিন্ন ডিজাইনার লেহেঙ্গা, সালোয়ার স্যুট, টিউনিক, স্যাটপিস, পুরুষদের জন্য শেরওয়ানি, কুর্তা, ধুতি। শাড়ি ও সালোয়ারের দাম শুরু 1500/- থেকে। All Days Open.

পিয়ালী

ডিজাইনার: দীপক বণিক
57, মনুজেন্দ্র দত্ত রোড, গোরাবাজার, দমদম ক্যান্টনমেন্ট (ঠিক থানার গেটের সামনে) কলকাতা-70 0028 Ph.:**9230265470/ 9239488315.** উত্তর দক্ষিণ পূর্ব পশ্চিম শাড়ির সম্ভার। সুতি ও সিল্ক শাড়ির অফুরন্ত কালেকশান। সুটিং সার্টিং, ডিজাইনার কুর্তি চুড়িদার সেট, রেডিমেড পোশাক, ব্যাগ, জুতো ও কসমেটিকস। Mail: banikretail@rediffmail.com

ছবি: দেবাশিষ মিত্র



বারান্দায় টেরাকোটার স্কাল্পচার





আর্টিফিশিয়াল সবুজ গালিচা

বাড়ির অন্যান্য অংশের মতো বারান্দাকেও সাজিয়ে তুলুন মনের মতো করে। একটি আলোচনা।

'বারান্দায় রোদ্দুর আমি....', সত্যিই তো এরকম একটা বারান্দার শখ সবার থাকে, যেখানে সকালে আরামকেদারায় বসে আয়েস করে চায়ে চুমুক দেওয়া যায়। বা বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে বসে গুছিয়ে আড্ডা মারা যায়। আসলে ফ্ল্যাটের সীমিত পরিসরে, বারান্দা যেন খোলা আকাশের হাতছানি, নেহাতই ঘরের এক্সটেনশন নয়। আর বারান্দার সঙ্গে জড়িয়ে থাকে কত গল্প। পাশের বাড়ির বউদির সঙ্গে দুপুরবেলার গসিপ বা প্রেমিকের সঙ্গে প্রথম চোখে চোখে কথা বলা, সবেরই তো সাক্ষী আপনার বাড়ির বারান্দা। কখনও রোদ ঝলমলে, কখনও বৃষ্টিভেজা, কখনও আবার ঝোড়ো হওয়ায় ওলটপালট, বারান্দার মধ্যেই কোথাও যেন লুকিয়ে আছে জীবনের সারমর্ম। বাড়ির এরকম একটা স্পেশাল অংশকে কি যেমনতেমনভাবে রাখা যায়? পরম যত্ন, মমতায় যেমনভাবে সাজিয়ে তোলেন অন্দরমহলের প্রতিটা কোনা, ঠিক সেভাবেই বারান্দার সাজও হতে পারে সুন্দর, রুচিসম্মত। আয়তনে বিরাট হতে হবে তার কোনও মানে নেই, একফালি বারান্দাও কিন্তু দারুণ করে সাজানো যায়। তবে যেভাবেই সাজান না কেন দেখবেন এর খোলামেলা চরিত্র যেন না বদলে যায়। যদি বড় জায়গা হয়, তা হলে বানাতে পারেন আর্টিফিশিয়াল ঘাসের গালিচা। বাড়িতে লন না থাকার আক্ষেপ হবে না। খরচ একটু বেশি আর



মেন্টেনও করতে হয় ভালভাবে। তবে সাধের বারান্দার জন্যে এইটুকু তো করাই যায়। জায়গা বেশি না থাকলে গালিচা হয়তো করতে পারবেন না কিন্তু পটেড প্ল্যান্ট তো রাখাই যায়। বারান্দার এক কোণে রাখতে পারেন বা হ্যাঙ্গিং পটও বেশ ভাল লাগবে। বারান্দায় পিলার থাকলে, বাহারি লতানে গাছ সাজিয়ে দিতে পারেন। বারান্দার একদিকে টেক্সচার্ড দেওয়াল করতে পারেন। মাড ফিনিশ, স্টোন ফিনিশ বা ব্রিক ফিনিশ ভাল লাগবে। চাইলে ছবিও লাগাতে পারেন, সে হাতে আঁকাই হোক বা ক্যামেরায় তোলা। বারান্দায় সিটিং অ্যারেঞ্জমেন্ট অবশ্যই করবেন। লাক্সুরিয়াস লুক চাইলে গা ডোবানো সোফা, কারুকাজ করা সেন্টার টেবল রাখা যায়। তবে সবটাই নির্ভর করবে আয়তনের


বারান্দায় হ্যাঙ্গিং পটস


সিটিং অ্যারেঞ্জমেন্ট

উপর। ছোট জায়গা বেত বা র‍্যাটনের চেয়ার, সঙ্গে ছোট্ট টেবল ভাল লাগবে। কাঠের বেঁটে জলচৌকিও রাখতে পারেন। সারা সপ্তাহের তাড়াহুড়ো ভুলে রবিবারের চা পর্বটা এখানেই সারতে পারবেন। চাইলে একটা ছোট দোলনাও রাখা যায়। শীতের দুপুরে মিঠে রোদ গায়ে মেখে বই পড়তে দারুণ লাগবে। রাতের তারার মিটমিটে আলোয় সঙ্গীর সঙ্গে কিছু নিবিড় মুহূর্ত কাটোনোর এর থেকে ভাল সেটিং আর কি বা হতে পারে!



আপনার নান্দনিক সত্তার রিফ্লেকশন থাকতে পারে বারান্দায়। টেরাকোটার স্কাল্পচার বা মাটির মূর্তি অনায়াসে রাখা যায়। আসলে সবটাই নির্ভর করে আপনার রুচিবোধের ওপর। সামান্য জিনিসও কিন্তু প্লেসমেন্টের গুণে অসামান্য হয়ে উঠতে পারে। ওয়ালহ্যাঙ্গিং বা উইন্ডচাইমের মতো সাধারণ জিনিসও তখন দেখবেন অন্দরসাজে ভ্যালু অ্যাড করছে। এখানেই তো অন্দরসাজের মুনশিয়ানা। শুধুমাত্র বই পড়ে নিয়ম মেনে বাড়ি সাজানো যায় না। সেরকম করে সাজানো বাড়ি অন্তঃসারশূন্য মনে হয়। আপনার বারান্দা হবে আপনার মনের মতো। অন্যের বাড়ি দেখে অনুপ্রেরণা নিতেই পারেন, কিন্তু অন্ধ অনুকরণ যেন না হয়। তবেই না আপনার বারান্দা হয়ে উঠবে সতন্ত্র।

ম্যাগাজ়িন পড়ার অভ্যেস থাকলে বাড়িতে নিশ্চয় ম্যাগাজ়িন হোল্ডার রাখেন। বেতের, কাঠের হোল্ডার তো দেখেছেন। এ ছাড়াও এখন নানা ধরনের ম্যাগাজ়িন হোল্ডার পাওয়া যায়। প্রিন্টেড ক্যানভাস, লেদার ট্রিমিং, লেদার হ্যান্ডেল, গোল্ড টোন ব্রাস ফিটিংয়ের হোল্ডার লেটেস্ট ট্রেন্ড। শক্তপোক্তও হয় আর বহুদিন ভাল থাকে। এই ধরনের ম্যাগাজ়িন হোল্ডারের দাম পড়বে মোটামুটি ২৯৫০ টাকা।

সৌজন্যে:কাজি, গড়িয়াহাট, ফোন: ৩২৫০৭৯২৪

ক্রিয়েটিভ কর্নার

বাড়তি জিনিস মানেই কিন্তু ফেলনা নয়। যেমন ধরুন পুরনো কাঁচের টুকরো, লোহার পাত, অন্দরসাজে এগুলো ব্যবহার করে দারুণ কিছু বানাতে পারেন। যেমন ধরুন বাড়িতে ফ্লোরিং করার সময় নিশ্চয় অল্পবিস্তর ভাঙা টাইল বেঁচে যায়। সেগুলো ফেলে না দিয়ে পছন্দসই মূর্তি বানিয়ে নিতে পারেন। অ্যানিমাল স্ট্রাকচার কিংবা ল্যান্ডস্কেপ, টাইল জুড়ে জুড়ে বানানো যায় অনেক কিছু। টাইলের সঙ্গে রঙিন কাচের টুকরোও জুড়ে নিতে পারেন। লোহার টুকরো কামারশালায় পিটিয়েও এর সঙ্গে ব্যবহার করতে পারেন। বারান্দার কোণে রাখুন আপনার অভিনব মাস্টারপিস আর চমকে দিন সবাইকে!




আপ্যায়নের আনন্দ। এখন আরও বেশী।
modfurnindia.com
Wall Unit - Model No 8010
Sofa Set - Model No Parto
Bookshelf - Model No 808
Smart furniture. Happy homes.
Bedroom Furniture I Living Room Furniture I Dining Furniture I Teens Furniture
Utility Furniture I Office Furniture I Study Room Furniture
WEXINC
5 YEARS FREE SERVICE
WATER RESISTANT
TERMITE RESISTANCE
MODFURN® FURNITURE
Baghajatin: 6536 0286 Barasat: 6548 1247, 6450 6295 Behala: 6510 1350, 2349 4120 Salt Lake: Broadway Mall (IB Block): 6501 0220 BF Block: 4004 6013, 2334 5174 Citycenter2 (Rajarhat): 6548 1246 6450 6680 Diamond Plaza Mall (Nagerbazar): 6541 9322, 6541 9323 Hiland Park: 4044 9209, 2462 9445 Park Circus Connector: 6500 1070, 6450 7318 Junction Mall (Durgapur): 034 3651 1071, 034 3254 4008
Ask for your Modfurn Delight card on your first purchase. You can access your Modfurn Delight account and other details at www.modfurnrewards.com



প্রেম / দাম্পত্য / অন্যান্য

সম্প্রতি আমার বেস্ট ফ্রেন্ডের বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে আলাপ হয়। প্রথম আলাপে আমার অন্যরকম কিছু মনে হয়নি। কিন্তু পরে বন্ধুর থেকে জানতে পারি যে, আমার সঙ্গে দেখা হওয়ার পরে ওদের মধ্যে বেশ ঝামেলা হয়েছে। আমার সঙ্গে ওর বয়ফ্রেন্ড নিজের এক্স গার্লফ্রেন্ডের মিল পেয়েছে। আমি বেশ বিব্রত। কী করব বুঝতে পারছি না?

অন্তরা রায়, *গল্ফ গার্ডেন*

আপনার সঙ্গে এক্স-গার্লফ্রেন্ডের মিল পেতেই পারেন। কিন্তু সামান্য মিল থাকার কারণে যদি ওঁদের মধ্যে ঝগড়া হয়ে থাকে, তাহলে বুঝতে হবে সম্পর্কের ভিত্তিটা নেহাতই কমজোরি। এই কারণে নিজের বন্ধুর সঙ্গে সম্পর্ক না রাখার কোনও মানে হয় না। আর এমনও হতে পারে, এই মনোমালিন্যটা সাময়িক। অকারণ চিন্তিত না হয়ে একটু সময় দিন।

আমার শ্বশুরমশায় রিটায়ার করেছেন। তার পরে ওঁর ব্যবহারে কয়েকটা পরিবর্তন চোখে পড়ছে। উনি অল্পবয়সী মহিলাদের সঙ্গে বেশ আগ্রহী হয়েই কথা বলছেন। বাড়িতে আমার মেয়ের বন্ধুরা এলে একটু বেশিই কাছে ঘেঁষে কথা বলছেন। দৃষ্টিকটু তো বটেই, খানিকটা অপ্রস্তুতও আমি। কীভাবে ওঁকে পুরো ব্যাপারটা বোঝাব?

কিন্নরী সেন, *রাজারহাট*

অবসরের পরে অনেকসময়ই একধরনের ইনসিকিওরিটি কাজ করে। ওঁর হয়তো মনে হচ্ছে সংসারে ওঁর তেমন কদর নেই, কিছু করার নেই। তাই বাইরের লোকেদের সঙ্গে বেশি কথা বলছেন। শুধুমাত্র মেয়ের বন্ধুদের সঙ্গেই কী বেশি সময় কাটাচ্ছেন সেটা খেয়াল রাখুন। প্রয়োজনে ওঁকে সতর্ক করতে ভুলবেন না।

আমার এক সিনিয়র কলিগ সম্প্রতি একটা গেটটুগেদারে আমাদের বাড়িতে এসেছিলেন। ওঁর ভীষণভাবে আমার দাদাকে পছন্দ হয়। কিন্তু আমার দাদা অন্যত্র এনগেজড। সেটা উনি জানেন। তা সত্ত্বেও আমাকে নানাভাবে হেনস্থা করছেন।

নিবেদিতা পাল, *গড়ফা*

আপনি দৃঢ় ও নম্রভাবে জানিয়ে দিন উনি যেটা চাইছেন সেটা সম্ভব নয়। প্রয়োজনে আপনি অফিসের অন্য কারওর সাহায্য নিতে পারেন। আপনিও প্রফেশনাল ও পার্সোনাল সম্পর্কের মধ্যে ব্যালেন্স মেনটেন করার চেষ্টা করুন।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।

সানন্দা কানেকানে

স্বামী বয়স্ক মহিলার প্রতি আসক্ত

কয়েক মাস হল আমাদের বিয়ে হয়েছে। ইদানীং লক্ষ্য করছি আমার স্বামী প্রায়শই রাত করে বাড়ি ফেরেন। কাজের চাপ ভাবতাম। কিন্তু সেদিন হঠাৎ বাড়ির কাছে কফিশপে দেখলাম এক মহিলার সঙ্গে বসে গল্প করছেন। বয়স্ক মহিলা। বিবাহিতা। পরে ওঁর বন্ধুদের মুখে শুনলাম ইদানীং ওঁরা একসঙ্গে বেশ অনেকটা সময়ই কাটান। দু'জনে এক অফিসে কাজও করেন। বুঝতে পারছি না কী করব?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

সন্দেহের বশে কোনও সিদ্ধান্ত নিয়ে বসবেন না। একসঙ্গে কিছুক্ষণ সময় কাটানো মানেই কোনও সম্পর্ক গড়ে উঠবে তা নয়। স্বামীর সঙ্গে সরাসরি কথা বলে দেখুন। যদি মনে হয় সত্যিই উনি ওঁর প্রতি আসক্ত, তাহলে সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসুন। কাজ না থাকা সত্ত্বেও উনি কেন সময় কাটাচ্ছেন, জানার চেষ্টা করুন, বিশেষ করে বাড়িতে বা অফিসে কোনও গন্ডগোল হয়েছে কি না। তারপরে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিন।

আমার স্বামী ফোর প্লে-তে একেবারেই ইচ্ছুক নন। উনি সরাসরি শারীরিক মিলনেই বেশি অভ্যস্ত। আরও অদ্ভুত এই বিষয়ে ওঁকে কিছু বলতে গেলেই উনি ভীষণ বিরক্তি বোধ করেন। ওঁর বদমেজাজি স্বভাবের কারণে আমিও পিছিয়ে আসি। কিছু বলতে ভয় পাই। মাঝে মাঝে আবার খুব ভাল করে কথা বলেন। ঠিক বুঝতে পারছি না কীভাবে বিষয়টা নিয়ে ওঁকে অ্যাপ্রোচ করব?

নীহারিকা রায়, *গড়িয়া*

ওঁর মুডের হেরফের হওয়ার পিছনে কি সাম্প্রতিক কোনও ঘটনা দায়ী? সরাসরি না পারলে পরোক্ষভাবে জানার চেষ্টা করুন। কোনও সম্পর্কের ভিত্তিই ভয় হতে পারে না। তাই জড়তা কাটিয়ে উঠুন। ফোর প্লে-তে ওঁকে আগ্রহী করে তোলার জন্য দু'জনে নিজেদের সম্পর্কে স্পার্ক ফিরিয়ে আনা দরকার। একসঙ্গে মাঝেমধ্যে বেড়াতে যান। সারপ্রাইজ ডিনার প্ল্যান করুন। দেখবেন সম্পর্কের মধ্যের সেই উষ্ণতা ফিরে এলে সমস্যার অনেকটাই সমাধান হচ্ছে।

যৌন অক্ষমতা (Sexual Inefficiency) ও তার চিকিৎসা



তৃপ্তিদায়ক সঙ্গমের অক্ষমতাই হল ত্রুটিপূর্ণ যৌনক্রিয়া। এই সমস্যা উভয় সঙ্গীর ক্ষেত্রেই দেখা যেতে পারে। কোনও এক জনের অক্ষমতা হয়তো, অন্যজনের অপেক্ষায় বেশি হয়। কিন্তু যৌন অক্ষমতার জন্য শুধুমাত্র একজন সঙ্গী সম্পূর্ণ দায়ী হতে পারে না। গবেষণায় দেখা গেছে, বর্তমানে যৌন অক্ষমতা ভারতীয়দের মধ্যে ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। যদিও অনায়াসেই চিকিৎসা দ্বারা এর সমাধান সম্ভব। প্রকাশিত নিবন্ধে শুধুমাত্র পুরুষদের যৌন অক্ষমতা সম্বন্ধে আলোচনা করা হল। এদের মধ্যে মুখ্যত সমস্যাগুলি হল - ত্রুটিপূর্ণ ঋজুতা (Erectile Dysfunction), দ্রুতস্খলন (Premature Ejaculation) ও যৌন অনভিপ্রায় (Lack of Sexual Desire)।

ত্রুটিপূর্ণ ঋজুতা (Erectile Dysfunction) : এটি হল সঙ্গমের সময় পুরুষাঙ্গের অসম্পূর্ণ ঋজুতা। গবেষণায় দেখা গেছে প্রায় ৪০% পুরুষ ৪০ বছর বয়সে ও ৭০% পুরুষ ৭০ বছর বয়সে ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ভোগেন। এর মুখ্য কারণগুলি হল - হৃদ-সংবহন তন্ত্রের রোগ (cardiovascular disease), স্নায়ুঘটিত অসুস্থতা (neurological disorder), হরমোনের অসম্পূর্ণতা, মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা ইত্যাদি। মানসিক কারণগুলি হল - উদ্বেগ, মানসিক চাপ, অবসাদ, যৌনক্রিয়া সম্বন্ধীয় ভয়, বৈবাহিক জীবনের অন্যান্য সমস্যা, অপরাধবোধ, অতীতের কোনও আঘাত, বিভিন্ন মানসিক রোগের (SSRI) ও বিটা-ব্লকার জাতীয় ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, মদ্যপান ও ধূম্রপান।

দ্রুত স্খলন (Premature Ejaculation): এটি হল সঙ্গমক্রিয়া শুরু হওয়ার পূর্বে বা অব্যবহিত পরেই বীর্যের স্খলন। উভয় সঙ্গীর মনেই এটি এক অসম্পূর্ণ ও অতৃপ্তিকর যৌন অভিজ্ঞতার সৃষ্টি করতে পারে। ফলে পরবর্তী সময়ে সঙ্গমকালীন উদ্বেগ আরও বৃদ্ধি পায় এবং সমস্যা গভীরতর হয়ে ওঠে। এই দ্রুত স্খলন প্রধানত দুই প্রকার - প্রাথমিক দ্রুত স্খলন (সম্পূর্ণ জীবনব্যাপী) ও গৌণ দ্রুত স্খলন (অর্জিত)। International Society of Sexual Medicine (ISSM) অনুযায়ী প্রাথমিক দ্রুত স্খলনের ক্ষেত্রে বীর্যপাত পুরুষাঙ্গের অনুপ্রবেশের পূর্বে বা ভেদনের এক মিনিটের মধ্যেই সংঘটিত হয়। কিন্তু গৌণ দ্রুত স্খলনের ক্ষেত্রে একই লক্ষণ দেখা গেলেও, পূর্বে সন্তোষজনক যৌনক্রিয়ার অভিজ্ঞতা থাকে। এ সবের ক্ষেত্রেই মানসিক সমস্যা শারীরিক সমস্যার থেকেও প্রধানতর।

যৌন অনভিপ্রায় (Lack of Sexual Desire) : এই সমস্যার ক্ষেত্রে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের ইচ্ছা কমে যায় বা একেবারে উদ্রেক হয় না। প্রায় ৩১% পুরুষ এই সমস্যায় আক্রান্ত। বর্তমানের দ্রুত ও টেনশন পূর্ণ জীবনযাত্রার ফলে এই সমস্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক কারণ, যেমন - উদ্বেগ, অবসাদ, নিদ্রাহীনতা, মদ্যপান, ধূম্রপান, বিভিন্ন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যুক্ত ওষুধের ব্যবহার, হরমোনের তারতম্য, সময়ের অপ্রতুলতা, পারস্পরিক সম্বন্ধের টানাপোড়েন ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নানাবিধ কারণ এই যৌন অনভিপ্রায়ের জন্য দায়ী।

ন্যাচরোভেদিক সমাধান : যৌন অক্ষমতার সমস্যায় আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি শুধুমাত্র উপসর্গগুলি উপশমের চেষ্টা করে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, সিলডিনাফিল সাইট্রেট (একটি অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ) ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে ফলদায়ক। কিন্তু ধীরে ধীরে তা ওষুধের মাত্রার উপরে নির্ভরশীল হয়ে পড়ে, এছাড়াও এর বিভিন্ন গুরুতর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বর্তমান। মোটের উপর বলা যায়, বারংবার এই ওষুধের ব্যবহার পুরুষাঙ্গের সক্রিয়তাকে হ্রাস করে এবং একটা সময় দেখা যায় যে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি ঐ ওষুধের কোনও ফলই আর পায় না।

ভারতবর্ষের সুপ্রাচীন ঐতিহ্যমন্ডিত আয়ুর্বেদ, ইউনানি ও যোগ পুরুষ যৌন অক্ষমতার সমাধানে বহু পূর্ব থেকেই পথপ্রদর্শক হিসাবে কাজ করে চলেছে। এই তিন পদ্ধতির সম্মিলিত ন্যাচরোভেদিক চিকিৎসা পুরুষ যৌন অক্ষমতায় বিশেষভাবে ফলপ্রসূ। কেননা, এই চিকিৎসা পদ্ধতি কোনও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ছাড়াই রোগের মূলকারণগুলি অন্বেষণ ক'রে গোড়া থেকে বিনাশ করে ও সার্বিক সুস্থতার পথ দেখায়। ন্যাচরোভেদা হেল্থ ওয়ার্ল্ড এই সমস্যাগুলির সমাধানে মানসিক পরামর্শদানের ভূমিকাকেও বিশেষভাবে গুরুত্ব দেয়।

উপরোক্ত যৌন অক্ষমতা (Sexual Inefficiency) বিষয়ে বিস্তৃত জানতে **033-40401212, 033-66076607, 033-22571661/62** নম্বরে ফোন করুন ... পারেন।
E-mail : patientcare@naturoveda.com • Follow us on www.facebook.com/naturoveda • **Website** : www.naturoveda.com



প্যানক্রিয়াটাইটিস

লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট

- প্যানক্রিয়াটাইটিস প্রতিরোধ করতে হলে সবার আগে অ্যালকোহল খাওয়া বন্ধ করতে হবে।
- গলব্লাডারে স্টোনের সমস্যা যদি একবার হয়ে থাকে, তাহলেও সতর্ক হতে হবে। এক্ষেত্রে ইউএসজিতে সেটাও বোঝা যায়।
- হাই প্রোটিন, হাই ফ্যাট ডায়েটের ফলে প্যানক্রিয়াসে ইনফ্ল্যামেশন হতে পারে। প্রোটিন ও ফ্যাটযুক্ত খাবার হজম করতে যে এনজাইমগুলো লাগে, সেগুলোর সিক্রেশন প্যানক্রিয়াস থেকেই হয়। তাই একসঙ্গে বেশি প্রোটিন বা বেশি ফ্যাট খেয়ে ফেলবেন না। এতে প্যানক্রিয়াসের কাজও কিছুটা কমে যাবে।
- সিভিয়ার প্যানক্রিয়াটাইটিস আসলে পেটের মধ্যে হার্ট অ্যাটাক। ডাক্তারেরা অনেকেই একে 'স্লিপিং টাইগার' বলে থাকেন। প্যানক্রিয়াটাইটিস একবার হলে তা কিন্তু গুরুতর আকার ধারণ করতে পারে।

পেটে বেশ কিছুদিন ধরে অল্প অল্প ব্যথা পরে মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে। প্রাথমিক অবস্থাতেই সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। প্যানক্রিয়াটাইটিসের সমস্যা ও তার সমাধান নিয়ে আলোচনায় ডা. কল্যাণকুমার ঘোষ।

বেশ ক'দিন ধরে পেটে অসহ্য যন্ত্রণা হলেও মোটেও সেটাকে আমল দিচ্ছেন না। প্রথমে ব্যথাটা অতটা বুঝতে না পারলেও ধীরে ধীরে অনুভূতিটা তীব্র হতে শুরু করল। প্যানক্রিয়াটাইটিসের শুরুর দিকে কিন্তু এর ভয়াবহতা অতটা বোঝা নাও যেতে পারে। তাই সময় থাকতে অনেকেই সতর্ক হন না। বসে থাকলে ব্যথা খুব একটা বোঝা যায় না বলে অনেকে বিশেষ মাথা ঘামান না। এটাই আসল সমস্যা! অনেকে বুঝতেই পারেন না যে প্যানক্রিয়াটাইটিস হয়েছে। পরে কিন্তু এটি শরীরের অন্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলোয় প্রভাব ফেলতে পারে।

হেলথ বুলেটিন

গবেষণায় প্রমাণিত কফি ডিপ্রেশন কাটায়। সৌজন্যে ডোপামিন ও সেরটনিন নিউরোট্রান্সমিটার।

সমস্যা ও সমাধান

আপার অ্যাবডোমেনে প্যানক্রিয়াস বা অগ্ন্যাশয় বলে একটি গ্ল্যান্ড আছে। খাবার পরিপাক করার অতিপ্রয়োজনীয় কিছু এনজাইম ক্ষরণ হওয়া ছাড়াও ব্লাড শুগার নিয়ন্ত্রণের ইনসুলিন ওই গ্ল্যান্ড থেকেই বেরয়। প্যানক্রিয়াটাইটিস হল অগ্ন্যাশয়ের প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন। এটি দু'ধরনের হতে পারে: অ্যাকিউট আর ক্রনিক। অ্যাকিউট প্যানক্রিয়াটাইটিসের দু'টি কারণ: গলব্লাডারে স্টোন আর অত্যধিক অ্যালকোহল সেবন। ৯০ শতাংশ ক্ষেত্রে কিন্তু এই দু'টি কারণই অ্যাকিউট প্যানক্রিয়াটাইটিসের জন্য দায়ী। অ্যাকিউট প্যানক্রিয়াটাইটিসে





প্যানক্রিয়াটাইটিসের মূল লক্ষণ হল পেটে ব্যথা। চিৎ হয়ে শুয়ে থাকলে ব্যথা বাড়বে। কিন্তু উঠে বসে পেটে একটা বালিশ নিয়ে সাপোর্ট দেওয়া গেলে ব্যথা অনেকটা উপশম হয়। এরসঙ্গে বমিও হতে পারে।

সিভিয়ার অ্যাটাক হলে একদিনেই বোঝা যায় না। অনেকসময় তিন থেকে পাঁচদিনের মাথায় রোগীর আচার-আচরণে কিছু পরিবর্তন চোখে পড়ে। প্যানক্রিয়াটাইটিসের প্রভাবে শরীরের বাকি অর্গানগুলোয় কী প্রতিক্রিয়া হচ্ছে তার উপর নির্ভর করে এর ফল কতটা মারাত্মক হবে। একাধিক রক্ত পরীক্ষা করে বোঝা যায় অগ্ন্যাশয় ঠিক কতটা ক্ষতিগ্রস্ত। তবে সিভিয়ার প্যানক্রিয়াটাইটিস যে কোনও মুহূর্তে বিপদ ডেকে আনে। রোগী ধীরে ধীরে সেপটিসিমিয়াতেও আক্রান্ত হয়ে যেতে পারেন। ক্রনিক প্যানক্রিয়াটাইটিসের ক্ষেত্রে জেনেটিক কারণ কিছু কিছু ক্ষেত্রে থাকে। একাধিকবার অ্যাকিউট প্যানক্রিয়াটাইটিস (রেকারেন্ট) হতে থাকলে ক্রনিক প্যানক্রিয়াটাইটিসের রূপ নিতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে পেটে অল্প অল্প ব্যথা হবে। ডায়াবিটিসের মাত্রাও ফ্লাকচুয়েট করবে। প্যানক্রিয়াটাইটিসের মূল লক্ষণ হল পেটে ব্যথা। চিৎ হয়ে শুয়ে থাকলে ব্যথা বাড়বে। উঠে বসে পেটে একটা বালিশ নিয়ে সাপোর্ট দেওয়া গেলে ব্যথা অনেকটা উপশম হয়। এরসঙ্গে বমিও হতে পারে। আসলে, অগ্ন্যাশয় ভার্টিব্রাল কলামের ঠিক উপরে থাকে। টানটান হয়ে শুলে ভার্টিব্রাল কলামের উপর চাপ পড়ে ও ব্যথা বাড়ে। তবে পেটে ব্যথা তো অন্য অসুখেও হতে পারে। খেয়াল রাখতে হবে, ব্যথা যদি তীব্র হয়, চিৎ হয়ে শুলে যদি যন্ত্রণা বাড়ে ও উঠে বসলে আরামবোধ হয়, বমি হয়, তাহলে সেটা প্যানক্রিয়াটাইটিসের লক্ষণ হতে পারে। সন্দেহ হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে রক্তপরীক্ষা করাতে হবে। টেস্ট রেজাল্ট সন্দেহজনক মনে হলে আরও কয়েকটি পরীক্ষা করার কথা বলা হতে পারে। প্যানক্রিয়াস কতটা ইনফ্লেমড বা প্যানক্রিয়াসের আশেপাশে কোনও ফ্লুইড জমেছে কিনা দেখতে আলট্রাসোনোগ্রাফি করতে হতে পারে। এরপরে সি.টি স্ক্যান করা হয়। অ্যাকিউট প্যানক্রিয়াটাইটিসের প্রথম চিকিৎসা হল ফ্লুইড দেওয়া। রোগের গুরুত্ব বুঝে ইনট্রাভেনাস ফ্লুইড দিতে হয় প্রচুর পরিমাণে। ফ্লুইডের সাহায্যে ইনফ্ল্যামেশন কমানো যায়। প্রয়োজনে পাঁচ-ছ' লিটার পর্যন্তও ফ্লুইড দিতে হতে পারে। এছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়। সরাসরি কোনও ওষুধ নেই যেটার সাহায্যে আমরা প্যানক্রিয়াসের ইনফ্ল্যামেশন প্রতিরোধ করতে পারি। সার্জারির কথা ভাবা হয় খুব জটিল অবস্থায়। প্যানক্রিয়াস ইনফ্লেমড হয়ে আশেপাশের কিছু অংশ যদি পচে যায়, যাকে আমরা নেক্রোসিস বলি, তখন সার্জারির কথা ভাবা হয়। প্যানক্রিয়াসের চারপাশে ফ্লুইড জমে শক্ত দেওয়াল তৈরি হলেও সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে।



যোগাযোগ: ৯৮৩০০৮৫৩৭৫

মডেল: দেবযানী
মেক-আপ: কৌশিক দত্ত,
ফোন: ৯৮৩০৮০৮১২০
পোশাক: প্যান্টালুনস, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ৩৯৮৪৯২০২
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ,
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



কনস্টিপেশনের সমস্যায়



বাচ্চাদের কনস্টিপেশনের সমস্যা ও চিকিৎসা নিয়ে বিশদে আলোচনা করলেন পিডিয়াট্রিশিয়ান ডা.জয়দীপ চৌধুরী।

বাচ্চাদের খাওয়াদাওয়া নিয়ে নিত্যনতুন ঝামেলা লেগেই থাকে। এটা খাব তো, ওটা খাব না—এরকম বায়না তো থাকেই, এর সঙ্গে ঠিকমতো না খেলে আদৌ শরীর যথাযথ নিউট্রিয়েন্ট পাচ্ছে কি না সেটাও একটা অতিরিক্ত চিন্তা হয়ে দাঁড়ায়। কনস্টিপেশনের সমস্যা থাকলে তো এই চিন্তা আরও বেড়ে যায়। ঠিকমতো পটি হচ্ছে না, তাই খিদে পাচ্ছে না, খেলেও খাবার হজম হচ্ছে না —একসঙ্গে অনেক সমস্যা জট পাকিয়ে যায়। বাওয়েল মুভমেন্ট কতদিন ক্লিয়ার না হলে সেটাকে কনস্টিপেশনের সমস্যা হিসেবে ধরতে পারি বা খাওয়াদাওয়ার অভ্যেস কীরকম হলে এই সমস্যা এড়িয়ে চলা যায়, তা নিয়েই এবারের বিশেষ আলোচনা।

কনস্টিপেশনের সমস্যায়

সপ্তাহে অন্তত তিনবারের কম বাওয়েল মুভমেন্ট ক্লিয়ার হলে বা পটি করতে অসুবিধে হলে, তখন কনস্টিপেশনের সমস্যা হতে পারে। দু'সপ্তাহের বেশি সময় ধরে এই সমস্যা চলতে থাকলে তখন তা চিন্তার বিষয় হয়ে দাঁড়ায় এবং কীভাবে কনস্টিপেশনের সমস্যার সমাধান করা যায় সে বিষয়ে সতর্ক হওয়া দরকার। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কনস্টিপেশন হওয়ার কারণ ফাংশনাল বা হ্যাবিট প্রবলেম। প্রত্যেকদিন নির্দিষ্ট সময়ে পটি করার অভ্যেস গড়ে না উঠলে কনস্টিপেশনের সমস্যা শুরু হয়। এর সঙ্গে খাওয়াদাওয়ার অভ্যেসও কনস্টিপেশন হওয়ার অন্যতম কারণ। বেশি ফাস্ট ফুড খাওয়া, শাক-সবজি, ফল না খেয়ে শুধু আমিষ খাওয়ার প্রবণতা থাকলে কনস্টিপেশন দেখা যায়। ডায়েটে ফাইবার ও রাফেজ থাকা খুব দরকার।

লক্ষণ

কনস্টিপেশন হলে পেটে ব্যথা শুরু হয়। বিশেষ করে পেটের নীচে বাঁদিকে ব্যথা করতে থাকে। মনে হয় পেট ভরতি হয়ে আছে, তাই বাচ্চার খিদে কমে যেতে পারে।

চিকিৎসা

অভ্যেসগত কারণে কনস্টিপেশন হলে সেরকম কোনও ইনভেস্টিগেশনের দরকার হয় না। শুরু

থেকেই দরকার ম্যানেজমেন্ট। প্রথমে দরকার জমে থাকা স্টুল ক্লিয়ার করা। তারপরে ল্যাক্সেটিভ দিয়ে কিছুদিন মেনটেনেন্স থেরাপি। এর সঙ্গে ডায়েট ও প্রপার টয়লেট ট্রেনিংও খুব জরুরি। বিশেষ করে যাতে আবার এই সমস্যা না দেখা যায় ও রেগুলার বাওয়েল মুভমেন্ট সম্ভব হয়।

কখন ডাক্তার দেখানো জরুরি

বেশ অনেকদিন কনস্টিপেশনের সমস্যা থাকলে পটি শক্ত হয়ে যেতে পারে। বাচ্চা যদি জোর করে পটি করার চেষ্টা করে, তখন রক্ত পড়ে ব্যথা হতে পারে। যন্ত্রণার ভয়ে বাচ্চা স্টুল পাস করতে চায় না। তখন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার। খুব কম ক্ষেত্রেই লো থাইরয়েড হরমোন বা ইনটেস্টাইনের অসুখের কারণে কনস্টিপেশন দেখা যায়। সেক্ষেত্রেও ডাক্তারের পরামর্শ জরুরি।

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী হার্ড স্টুল রিমভ করার দরকার। শিশুদের ক্ষেত্রে গ্লিসারিন সাপোজিটর ব্যবহার করা হয়। খাওয়াদাওয়ার ক্ষেত্রে প্রধান জরুরি ব্যাপার হল যথেষ্ট পরিমাণে ফ্লুইড খাওয়া। সেটা জল, ফলের রস সবই হতে পারে। এর সঙ্গে অ্যাবজর্বেবল ও নন-অ্যাবজর্বেবল কার্বোহাইড্রেটও ডায়েটে থাকা দরকার। হোল গ্রেন, ফল ও সবজির একটা ব্যালেন্স মেনটেন করতে হবে। শুধু দুধ খেয়ে থাকলে হবে না।



এতে কনস্টিপেশন হতে পারে। দুধের পরিমাণ কমিয়ে সলিড ফুড খাওয়ানো দরকার। ডায়েটে ফাইবার থাকাটা একান্ত জরুরি। কনস্টিপেশন ম্যানেজ করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হল টয়লেট ট্রেনিং। প্রয়োজনে বাচ্চাকে কিছুটা শাসন করেই টয়লেট ট্রেনিং এর অভ্যেস করাতে হবে। বাচ্চার এক বছর বয়েসের পর থেকেই এই অভ্যেস করালে ভাল হয়। খাওয়ার ৫-১০ মিনিট পরে নিশ্চিন্তে, তাড়াহুড়ো না করে বাচ্চাকে পটিতে বসান। ধীরে ধীরে বাচ্চাকে সকালেই পটিতে বসার অভ্যেস করান। তাহলেই অনেকটা সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। বাচ্চা আপনার কথা শুনলে ওকে এনকারেজ করার জন্য পুরস্কার দিতে পারেন যেমন কিছুক্ষণ কার্টুন দেখতে পারে বা পার্কে খেলতে যেতে পারে। এর সঙ্গে স্টুল ফ্রিকুয়েন্সি, ল্যাক্সেটিভ এগুলো কখন কীরকম প্রয়োজন হচ্ছে, তার একটা নোট রাখুন। নিজের ইচ্ছেমতো বাচ্চাকে ল্যাক্সেটিভ খাওয়াবেন না। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে তবেই ল্যাক্সেটিভ খাওয়ান। স্ট্যান্ডার্ড ল্যাক্সেটিভে রেসপন্ড না করলে অনেকসময় স্টিমুলেন্ট ল্যাক্সেটিভের একটা শর্ট কোর্স কমপ্লিট করতে হয়। ছ'মাস বা এক বছর পরেও সমস্যা না কমলে 'বায়ো-ফিডব্যাক' থেরাপি করা যেতে পারে।

ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে:
৯৮৩১১৯১০২০

মডেল: আয়েষা, ভব্য
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন:** ৬৬৩৩৯০০০, ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: শুভেন্দু চাকী



চোখ

আমার বয়স ২৭ বছর। আট মাস ধরে ১৫ দিন অন্তর অন্তর চোখ লাল হয়ে যাচ্ছে, ব্যথা করছে। দু'-তিনদিন থেকে চলে যাচ্ছে। কী করব?

দীপক ধর, *শিলিগুড়ি*

অনেকসময় কম্পিউটারে বেশিক্ষণ কাজ করলে এমন হতে পারে। নিয়মিত লুব্রিকেটিং আই ড্রপ লাগান। কাজ করার সময় মাঝেমাঝে কম্পিউটার থেকে চোখ সরিয়ে অন্যদিকে তাকান। ব্যথা খুব বেশি হলে চোখের অন্য কোনও সমস্যা হয়ে থাকতে পারে। কোনও ডাক্তার দেখিয়ে জেনে নিন।

আমার ৫ বছরেরে ছেলের সিলিন্ড্রিকাল পাওয়ার আছে। ডান চোখে মাইনাস এক, বাঁ চোখে মাইনাস তিন। বয়সের সঙ্গে কি পাওয়ার বাড়তে থাকে?

দেবিকা সান্যাল, *মালদা*

কর্নিয়ার আকারের জন্যে ওর চোখে সিলিন্ড্রিকাল পাওয়ার হয়েছে। এই ধরনেপ পাওয়ার বদলায় না, চশমা পরলে ঠিক থাকে। তবে ভবিষ্যতে মায়োপিয়া হতে পারে। ২০ বছর বয়সে পাওয়ার মোটামুটি স্টেবিলাইজ করে। নিয়মিত চোখের পরীক্ষা করা জরুরি।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. কেশব হালদার
৯৮৩১৭১১৮৮৭



দাঁত

আমার দাঁতে খয়েরি দাগ হয়েছে। আগেও একবার হয়েছিল। তখন লেবু-নুন দিয়ে ঘষেছিলাম। পরিষ্কার হয়ে গেছিল। কিন্তু তারপর দাঁত খুব রাফ হয়ে গেছে। এবার কী করব?

এলা সরকার, *ই-মেল মারফত*

লেবু-নুন দিয়ে ঘষলে দাঁতের সাফেস ক্ষয়ে যায়। লেবুর অ্যাসিডিটির জন্যে ইরোজন হয়। আর দাঁতের সার্ফেস অমসৃণ থাকলে দাগ তাড়াতাড়ি পড়ে। তাই নিজে কিছু না করে ডেন্টিস্টকে দেখান। দাঁত পলিশ করলে অনেকদিন দাঁত সুন্দর থাকবে।



ইদানীং এসিতে বেশিক্ষণ থাকলেই দাঁতে ব্যথা করছে। ঠান্ডা-গরম খেলেকোনও অসুবিধে হচ্ছে না। সেনসিটিভ টুথপেস্ট ব্যবহার করেও আরাম হচ্ছে না। কী করব?

আয়েষা খান, *মল্লিকবাজার*

আপনার দাঁতে কোনও সমস্যা হয়েছে। দাঁতের এনামেল উঠে পরের লেয়ার বেরিয়ে পরলে সেনসিটিভ টুথপেস্ট কাজ করে। কিন্তু দাঁতের নার্ভে কোনও সমস্যা হয়ে থাকলে, টুথপেস্ট কোনও কাজ দেবে না। আপনাকে হয়তো দাঁত তুলতে হবে বা রুট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করাতে হবে। ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুজয় দত্ত
৯৮৩০১২৩০৬৮

কদিন ধরেই দেখছি গলায় কালো কালো স্পট হচ্ছে। আমার ত্বক এমনিতে ভাল। কোনও সমস্যা নেই। হঠাৎ এমন কেন হচ্ছে বুঝতে পারছি না। অ্যান্টিমার্ক ক্রিম ব্যবহার করে দেখেছি, লাভ হচ্ছে না। কী করব?

রাত্রি মল্লিক, *বেহালা*

যে অংশে কালো স্পট হয়েছে, সেখানে স্ক্রাবিং করবেন না। দেখবেন যেন কোনও ঘষা না লাগে, দিনে তিনবার ব্রড স্পেকট্রাম সানস্ক্রিন লাগান। সকাল ৮.৩০, দুপুর ১২.০০ আর ২টোর সময়। রাতে লাইট ময়শ্চারাইজার লাগান। ৪-৫ সপ্তাহের মধ্যে না কমলে বিশেষেজ্ঞ চিকিৎসক দেখিয়ে পরামর্শ নিন।



ত্বক

আমার ঠোঁট আর তার চারপাশের অংশ খুব শুষ্ক। সব সময় ক্রিম লাগাতে হয়, না হলে চামড়া ওঠে। কী করব?

জাগরী ঘোষ, *কসবা*

অনেক সময় শারীরিক সমস্যা যেমন হাইপোথাইরয়েডিজমের কারণে ত্বক শুষ্ক হয়ে যেতে পারে। অবিলম্বে টেস্ট করিয়ে দেখে নিন। এছাড়া সোপ ফ্রি ক্লেনজার ব্যবহার করুন। ময়েশ্চারাইজার সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন লাগাতে পারেন। ঠোঁটে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে পারেন। আর বেশি করে ফল খান। অবশ্যই ওরাল হাইজিন মেন্টেন করুন। রাতে খাবার পর ব্রাশ করা খুব জরুরি।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. শুভ্র ভট্টাচার্য
৯৪৩২২৩৮৩৬৮



অন্যান্য

আমার মেয়ের ১১ বছর বয়স। ছ'মাস ধরে ওর মাথা মাঝেমাঝেই ঝিমঝিম করে। সে সময় ও একদম সজ্ঞানে থাকে, কিন্তু ওর মনে হয় আশেপাশে অনেক লোকে তাড়াতাড়ি হেঁটে যাচ্ছে বা খুব জোরে জোরে কথা বলছে। ওর কী কোনও অসুখ হয়েছে। কী করব বুঝতে পারছি না। খুব দুশ্চিন্তা হচ্ছে।

দিব্যকান্তি মজুমদার, *বাগুইহাটি*



আপনার মেয়ের সমস্যা পড়ে মনে হচ্ছে ওর ডিলিউশন হচ্ছে। অনেকেরই এরকম হয়। কিছুকিছু ক্ষেত্রে ওষুধ লাগে না, নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যায়। তবে এখানে অনেক তথ্য না থাকায় কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত হবে না। আপনি তাও একবার কোনও বিশেষজ্ঞ নিউরোলজিস্ট দেখিয়ে নিন। প্রয়োজনে কিছু টেস্ট করাতে হতে পারে। তারপরই সঠিকভাবে কিছু বলা সম্ভব হবে।

ছ'মাস আগে আমার স্বামীর ব্রেন সার্জারি হয়েছিল। ব্রেন অ্যাবসেস ধরা পড়ায় এই সার্জারি করাতে হয়। তারপর থেকেই মাঝেমধ্যে মাথায় ব্যথা হচ্ছে। আবার কী হল বুঝতে পারছি না। হঠাৎ করে এমন কেন হল। খুব চিন্তায় আছি।

তমসা মৈত্র, *ই-মেল মারফত*

ব্রেনে যে জায়গায় অ্যাবসেস ছিল, সেখানকার নার্ভ এন্ডিংয়ে কোনও সমস্যা হয়ে থাকতে পারে। এর থেকে মাথা হয়তো ব্যথা হচ্ছে। আবার সার্জারির জন্যে ব্রেনে ফুটো করা হয়। যেখানে ফুটো করা হয়েছে, সেখানকার নার্ভ এন্ডিংয়ের কারণে ব্যথা হতে পারে। অনেকসময় আবার ইনফেকশন বা টিস্যু চেঞ্জের জন্যে এমনটা হয়। অবিলম্বে একটা স্ক্যান করিয়ে দেখে নিন ঠিক কী হয়েছে। আর যে ডাক্তার সার্জারি করেছিলেন, তার সঙ্গে একবার পরামর্শ করে নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুনন্দন বসু
কনসালটেন্ট নিউরোসার্জন
৯৮৩০০৪১০৫২

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন



উজ্জ্বল ভবিষ্যতের লক্ষ্যে

ছাত্রছাত্রীদের উজ্জ্বলতর ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে যেতে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে এক সংস্থা।

ছাত্রজীবন এক গুরুত্বপূর্ণ সময়। অনেক সময় জীবনের এই পর্যায়ে ছাত্রছাত্রীরা নানা সমস্যার সম্মুখীন হয়। এই সমস্যার মোকাবিলায় তাদের সুস্থ, স্বাভাবিক জীবন গড়ে তোলার প্রয়াসে নিরলসভাবে কাজ শুরু করেছে 'অ্যাডলাইফ কেয়ারিং মাইন্ডস' ওয়েলনেস সেন্টার। ২০১৩ সালে মে মাসে যাত্রা শুরু করে এই সংস্থা। এঁরা বিভিন্ন স্কুলে ওয়ার্কশপের ব্যবস্থা করেন। ওয়ার্কশপে ছাত্রছাত্রীদের পরীক্ষার স্ট্রেস ও টেনশনের মোকাবিলা করা, টাইম ম্যানেজমেন্ট, গার্ল অ্যাবিউজ-সহ নানা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা হয়ে থাকে। এর পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের সমস্যার কথা শুনে সমাধানের চেষ্টা করে এই সংস্থা। শিক্ষার্থীদের সঠিক মানসিক বিকাশের জন্য শিক্ষক ও অভিভাবকদের সঙ্গেও কথা বলা হয়। এছাড়া রয়েছে কেরিয়ার কাউন্সেলিং-এর ব্যবস্থা। ছাত্রছাত্রীদের যোগ্যতা ও ইচ্ছে অনুযায়ী তাঁদের সঠিক কেরিয়ার নির্বাচনে সাহায্য করা এই সংস্থার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কাজ। এরজন্য অ্যাপটিটিউড টেস্ট, আই কিউ টেস্ট ইত্যাদিও করা হয়। বিশেষজ্ঞরা বলে দেন, কোন কেরিয়ার তাদের জন্য সঠিক হবে। অভিভাবকরা যাতে তাঁদের মর্জিমাফিক সন্তানের কেরিয়ার নির্বাচনে চাপ সৃষ্টি না করেন, তার জন্য তাঁদের সঙ্গেও আলাদা করে কথা বলা হয়। সন্তানদের শাসন না করে কীভাবে তাদের বুঝিয়ে বলবেন তাও আলোচনা করা হয়। আগামী দিনে শিক্ষার্থীরা যাতে নিজেদের পায়ে দাঁড়িয়ে নিজের কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করতে পারে সেই লক্ষ্যে কাজ করে চলেছে এই সেন্টার।

যোগাযোগ:
অ্যাডলাইফ কেয়ারিং মাইন্ডস
৫৪ এ, শরৎ বোস রোড, কোলকাতা- ৭০০০২৫
ফোন: ২৪৭৫১২৩০/ ১২৩১, ৯৮৩৬৪০৩৭৬৬
ই-মেল: info@addlifecaringminds.com
ওয়েবসাইট: www.addlifecaringminds.com


তিন তিলোত্তমাকে অভিনন্দন!
Dabur
gulabari
সানন্দা তিলোত্তমা ২০১৩
Powered by
FASHION PARTNER
max
LOOK GOOD. FEEL GOOD.
ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১৩-এর গ্র্যান্ড ফিনালের উইনার রিমা চৌধুরী, ফার্স্ট রানার আপ প্রজ্ঞা প্রিয়দর্শিনী জেনা ও সেকেন্ড রানার আপ ঋষা মুখার্জীর জন্য রইল আমাদের শুভেচ্ছা। আর অসংখ্য ধন্যবাদ সমস্ত প্রতিযোগী ও আমাদের পার্টনারদের।
Associate Partner
Fem
Associate Sponsors
Panasonic
i2Fashion
Web site: http://i2fashion.net/
শ্রীমতী
Health Partner
Bhagirathi Neotia
Woman & Child Care Centre
Hospitality Partner
CLUB VERDE VISTA by CONCLAVE
Food Partner
Radio Partner
TV Partner
আকাশ
Salon Partner
Hair & Beauty Salon
Jewellery Partner
Shyam Sundar Co.
Jewellers



সন্তানকে ডিসিপ্লিন শেখানো

সন্তানকে বড় করে তুলতে নিঃসন্দেহে জরুরি ডিসিপ্লিন। আদর ও শাসনের মধ্যে ব্যালেন্স করে সেই ডিসিপ্লিন মেনটেন করার জন্যে উপযোগী কয়েকটি টিপস।

ডিসিপ্লিন বা অনুশাসন মানেই কি শুধু কড়া ধমক আর শাস্তি? অথচ সন্তানকে যথাযথভাবে গড়ে তুলতে ডিসিপ্লিনের ভূমিকা অনস্বীকার্য। নিজেকে সন্তানের কাছে রোল মডেল করে তুলুন। মৌখিক ইনস্ট্রাকশনের পাশাপাশি নিজেও সেই নিয়ম মেনে চলুন। অনেক বেশি এফেক্টিভ হবে। আপনি যদি সময়ে অসময়ে টিভি চালিয়ে দেন বা ফোনে আড্ডা দেন, তাহলে কখনই এক্সপেক্ট করবেন না যে আপনার ছেলেমেয়ে সময়মতো হোমওয়র্ক শেষ করবে। বা নিজে টিভি চালিয়ে দেখছেন অথচ মেয়ে হোমওয়র্ক করছে, তাও ঠিক নয়। তার থেকে সবাই মিলে একসঙ্গে বসে কোনও এডুকেটিভ প্রোগ্রাম দেখুন। এতে টিভির ভালমন্দটাও ওরা বুঝবে। একজন শিশুর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য একেকরকম। সেই অনুযায়ী আপনার প্ল্যান এবং অ্যাকশন তৈরি করুন। হাইপারঅ্যাকটিভ বাচ্চার সঙ্গে কল্পনাপ্রবণ শান্ত বাচ্চার একটা পার্থক্য তো থাকবেই। ও কীভাবে সময় কাটাতে ভালবাসে, অ্যাটেনশন স্প্যান কতটা, কোন সময়ে পড়তে বসতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে, এইসব কিছু মাথায় রেখে দিনের রুটিন স্থির করুন। তবে খেয়াল রাখবেন রুটিন একবার ফিক্সড হয়ে গেলে সেটার যেন নড়চড় না হয়। খুব বেশি নিয়মকানুন বাচ্চাদের উপর চাপিয়ে দেবেন না। স্কুল থেকে ফিরে অন্তত দু' ঘণ্টা যেন ছোটাছুটি করে বন্ধুদের সঙ্গে খেলতে পারে। ছবি আঁকা, স্ট্যাম্প জমানোর মতো নিজস্ব কিছু শখ থাকলে উৎসাহিত করুন। কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ওর পছন্দ অপছন্দকে গুরুত্ব দিন। কেন আপনি সিদ্ধান্তটা নিচ্ছেন সেটা বুঝলে ওর কাছে ডিসিপ্লিনের গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে। কোনও অন্যায় দেখলে প্রথমে ওয়ার্নিং দিন, বুঝিয়ে বলুন তারপর শাস্তি দিন। শাস্তি মানে কিন্তু চেঁচামেচি বা গায়ে হাত তোলা একেবারেই নয়। সবার সামনে ওর সমালোচনা বা নিন্দা করবেন না এতে ওর আত্মবিশ্বাসে চিড় ধরতে পারে। কোনও উপলক্ষ ছাড়াই ওর পছন্দমতো ছোট কোনও উপহার দিন যাতে ও বুঝতে পারে ওর ব্যবহারে এবং কাজকর্মে আপনারা খুশি। ওর সামনে কোনও গুরুজনের সমালোচনা -করবেন না তাহলে ও তাঁদের প্রতি শ্রদ্ধা তো হারাবেই আপনাকেও শ্রদ্ধা করতে শিখবে না। বাচ্চাকে সময় দিন। এর মধ্যে সুস্থ রুচি, সামাজিকতার খুঁটিনাটি ওর মধ্যে গেঁথে দিন।



মডেল: অর্চিষা, মধুরিমা, সৈকত
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন:** ৬৬৩৩৯০০০
ছবি: শুভেন্দু চাকী

আনন্দবাজার পত্রিকা

বাংলা আমার

ভালভাষা

বাংলা ভাষাকে নতুন করে ভালবাসতে এক অভিনব প্রচেষ্টা

আপনার লেখা গল্প নিয়ে বই

এটাই স্বপ্ন ? সত্যি হবে এবার। শুরু হল আনন্দবাজার পত্রিকার প্রতিযোগিতা

‘গল্প লেখার লড়াই’

—: পুরস্কার :—

- **দশটি শ্রেষ্ঠ গল্প নিয়ে লেখকের ছবি ও নাম সহ আনন্দ পাবলিশার্স থেকে প্রকাশিত হবে একটি বই, যাতে স্বাক্ষর করবেন বিশিষ্ট সাহিত্যিকরা**
- প্রতিটি জেলা ও কলকাতার শ্রেষ্ঠ লেখকদের নাম প্রকাশিত হবে আনন্দবাজার পত্রিকায়
- শ্রেষ্ঠ দশজন লেখক পাবেন আনন্দবাজার পত্রিকার শংসাপত্র

নীচে দেওয়া হল এই প্রতিযোগিতার তিনটি বিভাগের একটি করে সূত্র -

	গল্পের সূত্র
রহস্য	ট্যাক্সি ধরলাম অফিসের সামনে থেকে। ক্লান্ত, তাই উঠেই সিটে শরীরটা এলিয়ে দিলাম। অনেক রাত হয়ে গেল আজ। হঠাৎ ড্রাইভারের সিটের পিছনে লেখা ট্যাক্সির নম্বরটা চোখে পড়তেই চমকে উঠলাম...
হাসি	আজ দশমী। এবার আমাদের পাড়ার পুজোর থিম ছিল লাইভ ঠাকুর। মোড়ের মিষ্টির দোকানের ময়রা হয়েছিল গণেশ, বলিউডের স্বপ্নে বিভোর ঋত্বিক হয়েছিল কার্তিক, পাড়ার হার্টথ্রব চিনির বোন মিনি...
সংবাদ প্রতিবেদন	নিজস্ব প্রতিবেদন, নয়াদিল্লি, ২৮ অগস্ট: ভারতের মাটিতে প্রথম অলিম্পিক গেমস শুরু হল আজ নয়াদিল্লিতে। সকাল থেকে রাজধানী সেজে উঠেছিল বিকেলের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের জন্য...

—: নিয়মাবলি :—

(১) শুধুমাত্র বাংলায়, (২) ৩০০ শব্দের মধ্যে, (৩) প্রত্যেক বিভাগের গল্প পাঠাতে হবে আলাদা আলাদা করে, (৪) পাতার উপরে লিখুন আপনার নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর ও গল্পের বিভাগ

—: কী ভাবে লেখা পাঠাবেন :—

আপনার লেখা জমা দিতে পারেন নীচে যে কোনও একটি উপায়ে:

● ই-মেল করুন - gll@abp.in -এ ● পাঠিয়ে দিন **বক্স নম্বর ৫২৮২৪, আনন্দবাজার পত্রিকা, কলকাতা-৭০০০৭২**

জমা দিন নীচের যে কোনও একটি আনন্দবাজার পত্রিকা ওয়ান স্টপ ক্লাসিফায়েড কাউন্টারে:

গড়িয়াহাট (২৪৪০৫৮১৯), রাণিকুঠি (২৩৮১৮৫৭১), বি ডি মার্কেট - সল্টলেক (৯৮৩১২৭৮২০১), দমদম (৯৩৩০৮১৭১৩৭), শ্যামবাজার (২৫৩৩৬৪৪১), হাওড়া (৮৬৯৭৫২৯১৯৫) বাঁকুড়া (৯৭৩৫৮০১২৫৭), পুরুলিয়া (৯৪৩৪১০৫৯৮৫), বর্ধমান (৯৪৩৪৩৫৮২১৯), দুর্গাপুর (৯২৩৩৫০১৩৫৯), মেদিনীপুর টাউন (৯৪৩৪৩৪২২৫৮), খড়গপুর (৯৪৩৪৩২০৭৫২), শিলিগুড়ি (৯৪৩৪০৪৫০৯৭)

জমা দিন নীচের যে কোনও আনন্দ পাবলিশার্সের স্টলে:

সল্টলেক ৯৮৩৬৬০৭৬৮৮, ডানলপ ২৫৬৪১১০৫, রাসবিহারী এভিনিউ ২৪৬৪৬২১২, কলেজ স্ট্রিট ২২৪১৪৩৫২, হাওড়া ৯২৩১৬১১৫২৯, বর্ধমান (বড়বাজার) ৯৪৩৪৩৯১২৯৬, আসানসোল (জিটি রোড) ৯৮৩০৫৯৪৭৬২, দুর্গাপুর ৯৩৩৩৯২৬৫৪৭, শিলিগুড়ি (হাকিমপাড়া) ৯৪৭৪০২৮২৫৫



রাহুলের তোপ

প্রয়োজনে নিজের দলের বিরুদ্ধে তোপ দাগতেও পিছপা হন না তিনি। এ কথাটাই বুঝিয়ে দিলেন কংগ্রেস সহ-সভাপতি রাহুল গাঁধী। সাজাপ্রাপ্ত সাংসদ-বিধায়কদের সুপ্রিম কোর্টের রায়ের হাত থেকে বাঁচাতে কেন্দ্রীয় সরকারের জারি করা অর্ডিন্যান্স ঘিরে বিতর্ক চলছিলই। কিছুদিন আগে রাষ্ট্রপতি প্রণব মুখোপাধ্যায় নিজেও এই অর্ডিন্যান্স নিয়ে সংশয় গোপন করেননি। আর এবার খোদ রাহুল গাঁধী সাংবাদিক বৈঠকে বলে দিলেন সরকারের আনা অর্ডিন্যান্স যুক্তিহীন, ওটাকে টুকরো টুকরো করে ছিঁড়ে ফেলে দেওয়া উচিত। তাঁর এই মন্তব্যে স্বভাবতই বিতর্কের ঝড় উঠেছে রাজনৈতিক মহলে। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, ফৌজদারি অপরাধীদের সাংসদপদ হারানোর রায়দানের পাশাপাশি নির্বাচনে প্রার্থীদের অমনোনয়নের অধিকারও দিয়েছে সুপ্রিম কোর্ট।

খুলল ক্রাইস্টচার্চ

অবশেষে খুলল দমদমের ক্রাইস্টচার্চ স্কুল। দু'সপ্তাহ ধরে স্কুল গেটের বাইরে ছিল শুধুই পুলিশ-সাংবাদিকদের ভিড়। স্কুল খোলার পরে চোখে পড়েছে চেনা স্বাভাবিক ছবিটাই। স্বভাবতই স্কুল পড়ুয়াদের মধ্যে উৎসাহও ছিল চোখে পড়ার মতো। স্কুল কর্তৃপক্ষ জানিয়েছেন, ক্লাস চলাকলীন স্কুলের মেরামতিও চলবে। আর পরীক্ষাও হবে নির্দিষ্ট সময়েই। কিছুদিন আগে এই স্কুলেরই এক ছাত্রীর অস্বাভাবিক মৃত্যুর পর পরিস্থিতি জটিল হয়ে ওঠে ক্রাইস্টচার্চ স্কুলে। ভাঙচুর চালান অভিভাবকরা। গ্রেফতার হন স্কুলের অধ্যক্ষা। বন্ধ হয়ে যায় স্কুলের পঠনপাঠন।



> সচিন মাঠে নামবে না, ভাবলেই ভয় লাগে। আমি হয়তো তখন কেঁদেই ফেলব। বিরাট কোহলি

ক্যানসারজয়ী

জীবনের সবচেয়ে বড় যুদ্ধ জয় করে এসেছেন তাঁরা। ক্যানসারের মতো মারণরোগকে হেলায় হারিয়ে আবার স্বমহিমায় 'কামব্যাক' করেছেন! এঁদের একজন জাতীয় ক্রিকেট দলের তারকা যুবরাজ সিংহ আর অন্যজন রূপোলি পরদার তারকা মনীষা কৈরালা। সম্প্রতি কলকাতায় এলেন এঁরা দু'জনে। ক্যানসার সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে শহরে এসেছিলেন তাঁরা। মনীষা নিজেকে 'ক্যানসার ক্রুসেডার' হিসেবে ভাবেন। আর ভয়কে হারিয়ে ক্যানসার জয় করাই যুবরাজ সিংহের মূলমন্ত্র।



জেলে গেলেন লালু

অবশেষে রাঁচিতে সিবিআইয়ের বিশেষ আদালত পশুখাদ্য কেলেঙ্কারি মামলায় দোষী সাব্যস্ত করল আরজেডি সুপ্রিমো লালুপ্রসাদ যাদবকে। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, অবিভক্ত বিহারের পশুখাদ্য দফতর থেকে ভুয়ো হিসেব দেখিয়ে মোট ৯৫০ কোটি টাকা তোলা হয়। ১৯৯২-'৯৬ সালের মধ্যে চাইবাসা ট্রেজারি থেকে টাকা তোলার অভিযোগ ওঠে বিহারের তৎকালীন মুখ্যমন্ত্রীর বিরুদ্ধে। ১৯৯৭য়ে গ্রেফতার হওয়ার ১৩৫ দিন পরে জামিন পান তিনি। তবে সম্প্রতি শীর্ষ আদালত ফৌজদারি অপরাধীদের সাংসদ পদ খারিজের নির্দেশ দেওয়ায় রাজনীতিতে লালুর কেরিয়ার অথৈ জলে।



ক্রিকেটে রাজনীতি

ভারতীয় ক্রিকেটে শ্রীনিবাসনের গদি নিয়ে ঘটে চলা নাটক থামতেই চাইছে না। বিতর্কিতভাবে ভারতীয় ক্রিকেট বোর্ডের প্রেসিডেন্ট হিসেবে ফিরে এলেও নিন্দুকেরা তাঁর গদির স্থায়িত্ব নিয়ে ইতিমধ্যেই প্রশ্নচিহ্ন ঝুলিয়ে দিচ্ছেন। প্রাক্তন আইপিএল কমিটির চেয়ারম্যান ললিত মোদিকে আজীবন নির্বাসনে পাঠানো হয়েছে। এখন দেখার শ্রীনিবাসন সত্যিই কতদিন ক্ষমতায় বহাল থাকেন।

সানন্দা আগামী ৩০ অক্টোবর ২০১৩

প্রচ্ছদকাহিনি সামনেই বাচ্চাদের উইন্টার ভেকেশন। সপরিবারে কোথায় বেড়াতে যাবেন ঠিক করে ফেলেছেন? নাকি এখনও ঠিক বুঝে উঠতে পারছেন না? আপনাকে সাহায্য করার জন্য রইল চেনা অচেনা একগুচ্ছ ট্যুরিস্ট স্পটের হদিশ ও জরুরি তথ্য। তাহলে আর দেরি না করে এখনই বেড়াতে যাওয়ার প্ল্যান করে নিন।



পার্শ্বরচনা শাশুড়ি কি কখনও বউমার বন্ধু হয়ে উঠতে পারেন? হ্যাঁ, অবশ্যই পারেন। ঝগড়া ভুলে কী করে একে অপরের ভাল বন্ধু হয়ে উঠবেন — রইল একটি বিশেষ আলোচনা।





রূপ গাঢ় বাদামি না হালকা গোলাপি, লিপস্টিকের কোন রঙটা আপনাকে বেশি মানাবে? লিপস্টিক লাগানোর ও দীর্ঘস্থায়ী করার নানা নিয়মকানুন নিয়ে জরুরি টিপস।

রান্নাবান্না ভাইফোঁটা উপলক্ষে ঘরোয়া থেকে কেতাবি একগুচ্ছ রেসিপির হদিশ।

ফ্যাশন এক্সক্লুসিভ ডিজ়াইনার ওয়্যার কালেকশন।

স্বাস্থ্য হঠাৎ জ্বর আসা বা বুকে ব্যথা— আকস্মিক সমস্যার ইমার্জেন্সি কেয়ার নিয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।



সানন্দা জবানবন্দি

ছোটবেলা থেকেই আমার স্বপ্ন ছিল খেলোয়াড় হওয়ার। ব্যাডমিন্টন খেলতাম স্কুলে। তখন নিছকই শখের বশে খেলাধুলা করলেও ভবিষ্যতে বড় খেলোয়াড় হওয়ার স্বপ্ন দেখতাম তখন থেকেই। আমি নিম্ন মধ্যবিত্ত পরিবারের মেয়ে। বাবা-মায়ের সামর্থ্য ছিল না আমায় ভাল কোচের কাছে রেখে খেলা শেখায়। এছাড়া আমার পরিবারে মেয়েরা কখনওই সেভাবে খেলাধুলার সঙ্গে যুক্ত ছিল না। তাই খেলাকে পেশা হিসেবে নেওয়ার কথা বাবা-মা কখনওই ভাবতে পারেননি। শুধু ব্যাডমিন্টন নয়, আমি অ্যাথলেটিক্সেও বেশ ভাল ছিলাম। স্কুল পেরিয়ে কলেজে ভর্তি হওয়ার পরেও খেলাই আমার ধ্যানজ্ঞান ছিল। টিউশন করে আমি এক স্থানীয় ব্যাডমিন্টন কোচিং সেন্টারে ভর্তিও হই। কিন্তু কিছুদিন পরেই বাড়ি থেকে সম্বন্ধ করে বিয়ে ঠিক হয়। বলাই বাহুল্য, বিয়ের পরে খেলাধুলার কথা স্বপ্নেও ভাবা সম্ভব ছিল না। ভোকেশনাল ট্রেনিং নিয়ে চাকরি করতে শুরু করি। মনে মনে ইচ্ছে ছিল, আমার অপূর্ণ ইচ্ছে আমার সন্তান পূর্ণ করবে। ব্যাডমিন্টন যখন আমার জীবনের এক অতীত অধ্যায়, তখন আমার মেয়ে হয়। ওকে পড়াশোনা শিখিয়ে মানুষ করি। একইসঙ্গে নিজের সামর্থ্যে ব্যাডমিন্টন কোচিংয়েও ভর্তি করে দিই। খেলাধুলার প্রতি ভালবাসা বোধহয় ও আমার থেকেই পেয়েছিল। আজ ও ব্যাডমিন্টনে ডিস্ট্রিক্ট লেভেল চ্যাম্পিয়ন। আশা করব, ও আরও অনেক দূর এগোবে।

শকুন্তলা বিশ্বাস, *হাওড়া*


Mankind
Racing Towards ₹ 3000 Cr.
জীবনে কত রোল করেছি,
কিন্তু মায়ের এই রোল আমার
কাছে সবচেয়ে স্পেশাল।
Sirf 5 minute mein
Prega News™
Pregnancy Detection Card
se sure ho jao
India's No. 1*
Pregnancy Test Kit
প্রেগা নিউজ্ কিভাবে কাজ করে?
মূত্রের 3 ফোঁটা (বিশেষতঃ সকালের প্রথম মূত্র), দেখিয়ে থাকা বৃত্তের মধ্যে ফেলুন আর
মাত্র 5 মিনিটের ভিতরেই পরিণাম দেখুন।
যদি দুটি গোলাপী রেখা দেখা দেয়,
তাহলে আপনি গর্ভবতী।
যদি একটি গোলাপী রেখা দেখা দেয়,
তাহলে আপনি গর্ভবতী নন।
যদি কোনও রেখা দেখা না দেয়,
তাহলে পরীক্ষাটি গ্রহনীয় নয়।
আরও বেশি জানার জন্য আপনার স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। প্রেগা নিউজ্ প্রেগন্যান্সি টেস্ট হল গর্ভধারণ নির্ধারণের জন্য, লিঙ্গ নির্ধারণের জন্য নয়।
M.R.P. ₹ 50/-#
www.mankindpharma.com
টোল-ফ্রি নং.: 1800 1034 400
*As per ORG-IMS November, 2011.
#Inclusive of all taxes, per pack containing 1 test device (card) & 1 disposable dropper.



SANANDA 15 OCTOBER 2013 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 30.00



উডকোট, MRF VapocurePaints -এর নিবেদন

আপনার বহুমূল্য কাঠের সরঞ্জামগুলি যেমন দরজা এবং জানলা ইত্যাদির বহির্ভাগ অনবরত রোদ এবং বৃষ্টির প্রভাবে থাকে। তাদের দরকার একটি সম্পূর্ণ সুরক্ষার। উডকোট এটির ভূমিকা পালন করে নিশ্চিতভাবে। এটি কাঠকে আল্ট্রা ভায়োলেট রশ্মি থেকে প্রতিরোধ করে এবং কাঠকে পরিবেশ দূষণ থেকেও রক্ষা করে। আপনি এই রক্ষকের ওপরে সম্পূর্ণ ভাবে ভরসা করতে পারেন।

WoodCoat

গ্ল্যামারভরা এক্সটেরিয়রের জন্যে প্রিমিয়াম 100% পি ইউ

প্রকৃতির প্রভাব থেকে একে রক্ষা করে আপনার ঠিকানার ঝাঁকজমক অক্ষুণ্ণ রাখতে নিশ্চিত করে।

MRF CORP Vapocure Paints

MRF CORP LIMITED

Regd. & HO: Tarapore Towers, V Floor, 826, Anna Salai, Chennai 600 002.

Ph: 044-28521033, 28550297, 28550298 Fax: 044-28520912 e-mail: ho.vapocure@mrfmail.com

For more information visit us at: www.mrfpaints.com

ZONAL OFFICES: New Delhi: 011-25897982/83/84 Ghaziabad: 0120-2797615, 3241286

Kolkata: 033-24990532/0531 Mumbai: 022-67653539, 67707226/7227

Bengaluru: 080-23142901/3002/7981 Chennai: 044-28610022/44/66

Umak WCE/3 0060/13